تصوير ابو عبد الرحمن الكردي
خۆراك و
چارەسەری
عەبدولحەكیم ئەحمەد زراری
منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
چاپی دووەم
2010
بەیروت - لوبنان

## ناسنامەی کتێب


- ناوی کتاب : **خۆراک و چارەسەری**
- ئامادەکار : **عەبدولحەکیم ئەحمەد زراری**
- پیت چنین و نەخشەسازی : **عەکاف ئەحمەد**
- تیراژ : (٢٠٠) دانە
- چاپ : بیروت - لوبنان

بلاوکراوەی کتێبخانەی

**حاجی قادری کۆیی**

بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بلاوکردنەوەی

هەولێر کوردستان عێراق

ت ٠٦٦ ٢٢ ٣٣ ٨٦٨ مۆبایل ٠٧٥٠ ١٠٨ ١٩ ١٩ ٠٧٥٠ ٤٦٧ ١٣ ٩٤

# خۆراك

# و

# چارەسەری

ئامادەكردنی

عەبدولحەكیم ئەحمەد زراری

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

٢٠١٠

# پێشەکی

ئەو ڕووەک و گژوگیایانەی کە خوای گەورە خولقاندوویەتی و مرۆڤیش ڕێنمووی کردووە، تا ئەوە ی سوود بەخشە سوودیان لێ ببینێت و ئەوەی بێ کەڵک و زیان بەخشە لێیان دوور کەوێتەوەو وازیان لێ بێنێت، ڕووەکەکانیش وەکو هەر دروســت کراوێکی تر شــێوەو جۆرو ڕەنگی جیاوازیان هەیە، هەروەها جیاوازیشن لەڕووی تام و چێژەوە.
جــا هەیانــە تەنها قەدەکەیــان یان ڕەگەکەیــان یان گەڵاکەیــان بەکار دەهێنرێت و هەشــیانە هــەر هەمــووی، مەرج نیە ســەرجەم ڕووەک و گژوگیــاکان بەکەڵکی چارەســەر بێت بەڵکو بەپێچەوانەوە لەپاڵ ئەوەی هەیانە سوود بەخشە هەشیانە کوژەرو زیان بەخشە.
جا ســەرەڕای ئەو پەرەســەندنە گەورەیەی کە دەرمانناســی بەخۆیەوە بینیووەو ژمارەیەکی یەکجار زۆری دەرمان لەزۆربەی بوارەکانی چارەسەری پەیدابوونە، کەچی لەم چەند ساڵەی دوایی گەڕانەوەیەکی بەرچاو هەســت پێ دەکرێت بۆ ســەر لەنوێ بەکار هێنانەوەی ڕووەک و گژوگیا پزیشــکیەکان لەچارەســەر کردنی نەخۆشــیەکان وەکو یەکێک لەگرنگترین لقەکانی پزیشکی، ئەم گرنگیدانەش بەتیمار کردن لەڕێی بەکار هێنانی ڕووەک و گژوگیا تەنها لەلایەن وڵاتە پێشکەوتووەکان کورت هەڵنەهاتووە بەڵکو زۆربەی وڵاتانی جیهانی تازە پێگەیشتووشی گرتۆتــەوە، هــۆکاری ئەم ڕوو تێ کردنە بەلێنشــاوە بــۆ ڕووەک و گژوگیا وەکو چارەســەر دەگەڕێتــەوە بۆ بوونی ئەو مــاددە کیمیاییانەی کە لەناو دەرمانەکانــدا هەن، کەدەرکەوتووە لەجیاتی ئەوەی ببنە هۆی چارەســەری کەچی بوونەتە هۆی ســەر هەڵدانی نەخۆشــی تر و خراپتــر کردنی باری تەندروســتی نەخۆش، هەر ئەم مەترســیەش وای کردووە ڕۆژ بەڕۆژ پێشوازی زیاتر لەچارەسەری بەڕێگای ڕووەکی پزیشکی بکرێت.

# ئاوڕدانەوەیەکی خێرا بۆ ڕابردوو

ژمارەی شارستانیەتەکان زۆر بوون، هەریەک لەوانە لەدایک بووەو پاشان بەردەوام بووە تاماوەیەک دوایی دامرکاوەتەوە بەپێی ڕیزبەندی مێژوویی، هەر لەکۆنەوە زانراوە کە دەولەتەکان و ئیمپراتورەکان چرای پێشکەوتن و بالادەستی پزیشکیان هەلگرتووە لەوانیش پزیشکی هیندی، پزیشکی چینی، پزیشکی ئزتیکی، پزیشکی ئیسلامی .

پزیشکی ئیسلامی بەخت یاوەری بووە بەو گرنگە گەورەیەی کەپێی دراوە بەتی پەڕبوونی چاخ و سەردەمەکان، دوایین لێکۆلینەوەکانی بریتی بوو لەو لێکۆلینەوەیەی کە لەگۆڤاری پزیشکی ئینگلیزی ، Lancet) بلاوکراوەتەوە لەسەر کەلەشاخ (خوێن گرتن) لەسالی ١٩٥٠، نزیکەی سەد سالێک بەر لەوە کەلەشاخ وەکو جێ بەجێ کردنی کردەیی بلاوبۆتەوە لەجیهان بەتایبەتیش لەئەوروپا، کە ناسراوە بە (هەگبەی کەلەشاخ)، کە بریتییە لەهەگبەیەکی داری گەورە کەکەرەستەی ڕووشانی پێستی تێدایە.

سەرەرای بەناوبانگی کەلەشاخ لەرۆژئاوا و پەیوەندی بوونی بەچارەسەرکردنی زۆرێک لەنەخۆشیەکان – بەتایبەتیش لەرۆژئاوا – تائێستا نەفامییەکی تەواو هەیە لەمەر کەلەشاخ بەشێوەیەکی تایبەتی و لە بەرامبەر پزیشکی ئیسلامی بەگشتی.

درەوشانەوەی ئەستێرەیەکی تری پزیشکی لەم سەدەیەدا ئەویش (پزیشکی کلاسکییە) کە لە دیدەنگە (عیادە) و نەخۆشخانەکان پیادەدەکرێت، زانای بەناوبانگ (فلامینگ Fleming ) دەرگای دژە زیندەگییەکانی والاکرد ئەویش بەدۆزینەوەی (پەنسلین) بەشێوەیەکی رێکەوت، لەو کاتەی خەریکی لێکۆلینەوەی نموویەک بوو لەمیکرۆبەکانی بەکتریا، جۆرێک لەکەڕووەکان کەوتە سەر ئەم نموونەیە و بووە هۆی کوشتنی سەرجەم میکرۆبەکانی بەکتریا!..بەم شێوەیە فلامینگ لەلای خۆیەوە رۆلی پەنسلینی (کە جۆرێکە لەکەنینەکان) بۆ لەناو بردنی میکرۆبەکان دۆزیەوە.

وە بە بەرەنگاربوونەوەی پزیشکی کلاسیکی ئاراستەکانی تری پزیشکی دامرکانەوە.

لەپەنجاکان و شەستەکان پزیشکی چینی سەری دەرهێنا ئەویش دۆزینەوەی (ئاژنین بەدەرزی) بوو وەکو پزیشکێکی هاوبەش لەکارەکانی نەشتەرگەریدا، بەشێوەیەک تەکنیکی ئاژنین بەدەرزی لەسڕ کردنی کارەکانی نەشتەرگەری بەکارهێنا بەتایبەتیش بۆ ئەو نەخۆشانەی کەتووشی زیان پێ گەیاندن دەبن بە هۆی بەکار هێنانی دەرمانی سڕکردن، بۆ ئەم مەبەستەش نێردەی چینیەکان بە نێو زانکۆکانی جیهان بلاوبوونەوە بۆ بلاوکردنەوەی تەکنیکی تازەونوێی سڕکردنیان.

لەکاتی دۆزینەوەی پەنسلین ولاتانی رۆژئاوا بەکاریان هێنا لەبەر دەولەمەندی ئەو ولاتانە، بەلام کەچی ولاتە هەژارەکان تەنها خۆراک و ڕووەکیان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان بەکار دەهێنا.

جا لەو کاتەی ئەوروپا لەجەنگی جیهانی دووەم پەنسلینی بەکار دەهێنا بۆ چارە سەرکردنی سوپاکەیان، ولاتە هەژارەکان – وەکو روسیا – پشتی بەسیر دەبەست بۆ نەهێشتنی هەوکردنەکان، بەشێوەیەک بەم سیرە دەووترا (پەنسلینی ڕووسی) Russian Pencillin سالی ١٩٦٠ لەنێوەندی پزیشکیدا بیروباوەرێک باوبوو کە گوزارشتی لە (لووت بەرزی

زانست) دەکرد، کاتێک پزیشکان لەبەردەم شۆرشی پەنسلین و ئەمپسلین (دوابەدوای ئەمانەش ئەمۆکسیسیلین و سیفالوسیرین) باوەڕیان وابوو کەوا هەوکردنەکان شتێکە نامێنێ و لەناو دەبردرێت.

بەکتریایەک بەناوی (Gross resistance ) پەیدابوو، کە جۆرێکە لەبەکتریا بەرگریەکی خۆیی هەیە دژی پەنسلین و هاوڕێیەکانی، ئەو جۆرە بەکتریایانە ئەنزیمێک دەردەکەن بەناوی( Penicillinese enzymes) کە دەبێتە هۆی پەیداکردنی توانای بەکتریایەکە لەسەر بەرهەڵستی کردنی دژەکانی..وە بەپێچەوانەوە بەرگری مرۆڤ دەهەژێ و لەڕوو بەروو بوونەوەی نەخۆشیەکان تووشی لاواز بوون دەبێت، لەڕابردوودا بەکارهێنانی ئەسپرین و خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵ بۆ نەخۆشی هەڵامەت (Cold Influnza, Goryza, Common) بەس بوو بۆ ئەوەی جەستەی نەخۆش بتوانی بەرهەڵستی نەخۆشیەکە بکات، و لەماوەی (٣) رۆژدا چاک ببێتەوە، بەڵام ئێستا بەهۆی بوونی کۆسپ و تەگەرەی زۆر ماوەی چاک بوونەوە بۆ (١٥) رۆژ درێژ دەبێتەوە، نەخۆشیەکانی سەرمابوون هۆکارێکن بۆ چوونە نەخۆشخانە!

لەبری ئەو نەخۆشیانەی کەبەکتریا هۆکارەکەیەتی، نەخۆشی مەترسیدارترو پیستر پەیدابوونەوە کە ڤایرۆس هۆکارەکەیەتی لەڕاستیدا هیچ دەرمانی نیە ئەوانیش : ئایدزو سارس ( Aids, Sars) ئایدز تائێستاش چارەسەریەکەی لەرێی (AZT) و دەرمانی تری یارمەتیدەرە..سەرەڕای ئەوەش چارەسەریەکان سەرکەوتوونینە بەرێژەی ١٠٠٪ وەهەرگیز ناتوانین بڕیار بدەین لەسەر چارەسەرکردنی نەخۆشی ئایدز مەگەر خوای گەورە ویستی لەسەر بێ.

بەم شێوەیە مرۆڤ بەردەوام گەڕاوە بەدوای ئاراستەکانی پزیشکی نوێ ئەویش دوای دەرکەوتنی ئایدزو سەرنەکەوتنی چارەسەریەکان، هەروەها دوای دەرکەوتنی نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو بلاوبوونەوەی، ئاراستەی یەکەم بەرەو ئەوەیە، کەمرۆڤ بەخۆی دەیخوات، بۆ نەخۆشی شێرپەنجە دەرمانێک دۆزرایەوە کەپێک هاتووە لەماددەیەک پێی دەڵێن ( Vincristine and Vinblistin ) کە لەڕووەکەکانی ئەفریقی وەرگیراوە.

کەواتە دەستەوسانی پزیشکی بۆ دۆزینەوەی دوایین چارەسەری پزیشکیانە بۆ نەخۆشیەکەی، بووەتە هۆی ئەوەی رۆژگاری ئەمڕۆ ئاراستەکەی بەرەو ئەو رووەک و گژوگیایانە بێت کەلەسەراپای جیهاندا هەیە، وە بۆ لێکۆلینەوەو توێژینەوەو لێوردبوونەوە لەو گژوگیایانە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا داوای لەوڵاتانی جیهان کرد کەوا ئەو گژوگیایانەی ناسراون لەلای ئەودا بۆی بنێرن بۆ ئەوەی لێکۆلینەوەو توێژینەوەیان لەسەر بکرێت. ئەوە بوو ئەمەریکا توانی گژوگیاکان لەئەوروپا و ئەفریقیاو ئاسیا کۆبکاتەوە.

## بەشی یەکەم

# سەوزە

# تەماتە

Tomato
(Cycopersicm esculentun mill)

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**
بەرەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**
شوێنە سەرەکیەکەی ئەمریکای باشوورە، بەتایبەتی پیرو، لەشوێنێک گەشە دەکات کە دەکەوێتە نێوان پیروو مەکسیک. ئیسپانیەکان گواستیانەوە بۆ ئەورووپا، وە لەوێوە بۆ سەر ولاتانی تر بڵاوبوونەوە کرا. جاران تەماتە بۆ جوانکاری ئەچێنرا نەک بۆ خواردن چونکە بە رووەکێکی ژەهراویان دادەنا، تا ئەو کاتەی ئەورووپیەکان سەلماندیان کەوا تەماتە ژەهراوی نیە، ئەوەش بووە هۆی ئەوەی کە ئەو چێشتخانانەی کە لەلێنانی تەماتەدا هونەریان تێدا دەکرد بڵاوببێتەوەو فراوان بێت.

**پێکهاتەکەی :**

- ٩٣ ٪ ئاو
- ٤٪ گلوسین
- ١٪ ماددەی کەن
- چەوری
- Vit B2. Vit B. Vit A. Carotenoids

## بەکارهێنانە پزیشکی و سوودەکانی

١. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٢. میز هێن و هەلوەرینەری بەرد و لمە.
٣. چارەسەری نەخۆشی ئەلزهایمر دەکات بەهۆی بوونی پێکهاتە سەرەکیەکانی .
٤. چالاکیەکی گرنگ بەجەستە دەبەخشێت.
٥. خۆراکێکی باشە بۆ تووشبووان بە نەخۆشیەکانی دل و گورچیلە و بەرزبوونەوەی فشار.
٦. مرۆڤ لەشێرپەنجەی پروستات و ریخۆلەو گەدەو گەرو بەهۆی بوونی مادەی لایکۆپین دەپارێزێت.
٧. پێستی مرۆڤ لەتیشکی بەهێزی خۆر دەپارێزێت.
٨. تەماتە دەوڵەمەندە بەماددەی (لایکۆپین) کە بەرگری لەگەشەسەندنی خانە شێرپەنجەکان دەکات.

# بایەنجان

## Egg Plant (Solanum Dulcamara)

**بەشەکانی بەکارهاتوو :**

بەرەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

شوێنی سەرەکیەکەی : ئاسیایە بەتایبەتی هیندو ئەوپەڕی رۆژهەلات، وە سەر بەهۆلی بایەنجانەکانە کە (تەماتە پەتاتە، تووتن، بیبەر) دەگرێتەوە، هەر لەکۆنەوە لەئەورووپا ناسرابوو بەتایبەتیش لەبەریتانیا، بایەنجان هەلدەواسرا بەسەر مالات کاتێک شوانەکە باوەڕی وابوو کە یەکێک لەئاژەلەکان چارەشەڕ فرۆشەکانی لەبوسە داناوە، مێژووی ناسینی بایەنجان دەگەڕێتەوە بۆ رۆژگارەکانی ئیمپراتۆری Theophrastues وە نووسراوەکانیش باس لەبەکارهێنانی دەکەن لەلایەن بەریتانیاوە لەماوەی سەدەی سێزدەی زایینی.( Gerard ) دەربارەی بایەنجان و بەکارهێنانە پزیشکییەکانی نووسیویەتی کە بایەنجان بەکاردەهێنرێت بۆ ئەو کەسەی تووشی ئازارو کوتان بووە لەئەنجامی بەربوونەوەی لەشوێنێکی بەرز یان تووچاری لێدان بووتەوە.

- (Linnaeus) باس لە چارەسەری (روماتیزم، تا، هەوکردنەکان) دەکات بەهۆی خواردنی بایەنجان.

**پێکهاتەکەی :**

- Alkaloid Solanine
- Dulcamarine ( amorphous glucoside)
- شەکر
- ـــت (علكة)
- نیشاستە
- کەتیرە (صمغ)

• ماددەی Solanine بەماددەیەکی سڕکەر دادەنرێت، و خواردنی بەبڕێکی زۆر کۆئەندامی دەمــاری ناوەنـدی (central nervous system) ئیفلیـج دەکات، بێ ئەوەی کاریکاتە ســەر دەمارو مــاســوولکە خوویستــەکان، جوولەی دڵ و هەناســەدان هێواش دەکاتەوە، شەپۆلە دەمارییەکانی تایبەت بەهەست و هۆش کەم دەکاتەوە، هەروەها گەرمی لەش نزم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی سەر سووڕان و وڕێنەکردن، وە مرۆڤ بەمردن کۆتایی پێ دێت لەکاتی لەرزین Convulsion.

## بەکارهێنانە پزیشکییەکان و سوودەکانی :

١. کاریگەری سڕ بوونێکی سووکی هەیە.
٢. باینجان دەردانەکان زیاد دەکات بەتایبەتی ڕژێنی ئارەق، کە بۆنێکی خۆش دەبەخشــێتە جەستە، وە دەردانەکانی گورچیلە (مێزەین) زیاد دەکات.
٣. ئاستی کۆلسیترۆل لەخوێن دادەبەزێنێت.
٤. بەهۆی زیاد بوونی لەبەرهەم هێنانی بۆیەکانی پێســت ســوور هەڵگەڕان ڕوودەدات، و کار دەکاتە سەر بەخشینی ڕەنگی ڕەش بۆ ڕووی پێست.
٥. باشــتر وایە باینجان بەتوێکڵەوە بخورێت چونکە ڤیتامینەکان زیاتر لەتوێکڵدا هەن وەک لەناوکەکەی.
٦. ئەبێ بەپێگەیشتوویی بخورێت چونکە باینجانی کاڵ ژەهراوییە.
٧. خواردنــی باینجان بۆ ئەو کەســانە باشــە کەخاوەن گەدەیەکی بەهێــزن، بەڵام ئەوانەی کێشــەی تەندروســتیان هەیە وەکو قەڵــەوی، هەوکردنی گورچیلە، پەرکــەم، ڕۆماتیزم، ئازاری گەدە، بەد هەرسی، دەبێت لەخواردنی دوور بکەونەوە.
٨. بۆ منداڵ و ژن و دووگیانیش باش نیە.
٩. باشــترین جۆری باینجان ئەوەیە کە کێشــی قورســەو توێکڵەکەی ساف و لووسە و ناوەکەی ڕەق و پڕە، بەڵام ئەگــەر ڕەنگــی کاڵ و ناوەکــەی فشــەڵ بــوو ئەوا خراپــە بەتایبەتی بۆ ڕیخۆڵە، چونکە دەبێتــە هــۆی باکردن.

# پیـــاز

## Onion (Allium Cepa)

**مێژووەکەی :**

هەر لەبەرەبەیانـی مێژوووە مرۆڤ ئاسـیوویەتی و شوێنی سـەرەکی دەکەوێتـە ئـەو پـەڕی رۆژهـەلات، لەوێـوە گواستراوەتەوە بۆ رۆژهەلات و ئاسیا پاشان بۆ میسر پاشان بـۆ مەغریـب، فیرعەونـەکان ئاسـیوویانە و لـەو نەقـش و نیگارانەی کەلە پەرسـتاگاکان هەلیـان کۆلیـەو دەرکەوتووە، وە سـوێندیان پێ خـواردووە وەکو پیاوە پیرۆزەکانیان، هەر یەکێک بمردبا ئەوا لەکەشـتیە ئازوخەکـەی بادەنـرا لەوانیش بریتی بوو لەپیاز، پیازیان لەگـەل تەرمی مردووەکانیان لەناو دارەبازە دادەنا، وەکو قوربانیەک لەخواکانیان نزیک دەکردەوە.
ئیغریقیەکانیـش ئاسـیویانە و لەهەمـان پایەیـان داناوە، پیـاز لەجۆری شـلێرەکانە (Lilas) لەسـەردەمی ئێسـتاماندا پیاز بەخۆراکێکی گرنگ دادەنرێ و ناکرێ لێی بێ نیاز بێت، وە ئەو رووەکەیە بەوەجیادەکرێتەوە کەسوودی زۆرە بە تایبەتی لە نەهێشتنی ئەو هەوکردنانەی کە هۆیەکەی میکرۆبەکانە.

**پێکهاتەکەی :**

پیاز ئەمانەی خوارەوە لەخۆوە دەگرێت :

- کالسیوم Calcium
- فۆسفۆر Phosphorus
- ئاسن Iron
- ڤیتامین A Vitamin A
- ڤیتامین E Vitamin E
- ڤیتامین C Vitamin C

- گلوکونین Gluconin
- فلافینۆدیز Flavanoids
- ئەنزیمەکانی ئوکسیدیز و دیاستیز Oxidase enzyme and diastase enzyme

سەبارەت بە ناوەرۆکی کالیسیوم بیست ئەوەندەی ئەو کالسیومەیە کە لەسێودا هەیە، وە ماددەی فۆسفور تیایدا دەگاتە دوو ئەوەندە بڕەی کە لەسێودا هەیە، بەلام ئاسن و ڤیتامین A هەردووکیان دەگەنە سێ ئەوەندە بڕەی کە لەسێودا هەیە.
هەروەها ئەنزیمەکانی ئۆکسیدیز و یاستیز کاردەکەن لەسەر میز، وەڕێ لە دەردانی ماددەی لینجی جگەر دەگرن، و ناهێلن ئاو لەناو سک Ascites و لەش بگیرێت، ئەو دوو ئەنزیمە لەگەل گەرمیدا ئەشکێت، بۆ سوود وەرگرتن لەو دوو ئەنزیمە پێویستە پیازی نەکولاو بخورێت.
سەبارەت بەباشترینیانەوە ئەوا پیازی سپی باشترو چاکترە لەپیازی سوور، لەماوەی زیاتر لەدوو سەد ساڵ پیازی سپی لوبنانی ناوبانگی دەرکرد لەناوچەی دەورووبەرمان لەبەر ئەوەی باشترینیان بوو، ئەمەش وایکرد کە هەناردەی ئەو ناوچانە بکرێت، وە پیازی لاکیشەیی سپی باشترە لەپیازی خڕ (بازنەیی)، وەپیازی وشک (ئازوخە) باشترە لەپیازی تەڕ (پیازی سەوز)، وەپیازی نەکولاو سوودی زیاترە لەپیازی کولاو.
پەندێکی ئینگلیزی هەیە دەڵێت (پیازێک لەرۆژێکدا ڕێت لی دەگری لە چوونە لای پزیشکی دڵ).

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. پیاز دەبێتە چارەسەری ڕەق بوونی خوێنبەرەکان Arteriosclerosis بەتایبەتی خوێبەرەکانی دل و مێشک هەروەها ڕێ لەکون بوونی دل و داخستنی خوێنبەرەکانی Infraction دەگرێت، پیاز بەدابەزینەری فشاری خوێن دادەنرێت.
٢. پیاز ئارەزوو بۆ خواردن Stomachic دەکاتەوە، و دەردانی لیک Saliva زیاد دەکات، و ڕۆلێکی

گرنگ دەگێڕێت لەباشکردنی هەرس کردن و دەرکردنی باوو پاشەڕۆیەکان، بەمەش دەبێتە نەرم کەرەوە بۆ نەهێشتنی مانەوەو گیربوونی خواردن لەگەدە.

٣. مێز هێن و هەلوەرێنەری لم و بەردە، و دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی نەخۆشییەکان و هەلئاوسانی رژێنی پرۆستات Prostate Hypertrophy.

٤. میکروبەکان دەکوژێت، پارێزگاری لەش دەکات کە زۆر پێویستە بۆ ئەو گەشتیارانەی کە بەرگری کردنیان لاواز دەبێت لەکاتی گەشت کردن چونکە تووشی سک چوون و رشانەوەو داهێزرانی گشتی دەبن، بەو نەخۆشییە دەووترێت (نەخۆشی گەشتیاران Travelers Disease ) کە بەهەرمی گۆرانکارییەکانی کەش و ئاو و هەوایە.

٥. بەکار دێت دژی هەو کردنی سینگ و کوکەو گورج بوونی بۆرییەکانی هەوا. هەروەها دەرمانی لابردنی بەلغەم هەیە کەماددە سەرەکی یەکەی بریتیە لە Carbocysteine ماددەیەکی دەرهێنراوە لەپیاز.

٦. پیاز چارەسەری بەلەک و بالوکە ونەخۆشی رووتانەوە دەکات. و ری دەگرێت لەهەلوەرینی موو لەرێی چەورکردن، وە خواردنی لەرێی دەمەوە ئەنجامەکانی باشتر دەبێت.

٧. چالاک کەرەوەیە بۆ جگەر و فەرمانەکەی لەبەر بوونی ماددەی Cysteine کە بەماددەیەکی پێویست دادەنرێت بۆ چالاککردنی جگەر Essential Lipoprotcin کە جگەر دەپارێزێت.

٨. ئارەزوو بۆ خواردن دەکاتەوە و لەش بەهێز دەکات. فیرعەونەکان بەکاریان دەهێنا وەکو خواردنێک بۆ ئەو کرێکارانەی کە کاریان دەکرد لە دروست کردنی هەرەمەکان، بەمەش سەلمێنرا کەوا پیاز کاریگەرێکی چالاکە هەروەها هەرس کەرو نەرم کەرەوەیە بۆ سروشتی گەدە، گەدە بەهێز دەکاو چالاکییەکانی زیاد دەکات.

٩. خواردنی و بۆن کردنی هەم رێگرو هەم چارەسەرن بۆ نەخۆشییەکانی سەرمابوون و هەلامەت (پەسیو).

١٠. سوود بەخشە بۆ نەهێشتنی نەخۆشییەکانی گوێ لەرێی خواردن و دلۆپاندن هەروەها بۆ لاوازی بیستن.

١١. سوودبەخشە بۆ نەهێشتنی نەخۆشییەکانی چاو بە تایبەتیش لاوازی بینین و بوونی ئاوی شینCataract کە بەنەخۆشییەکانی پیربوونی چاو دادەنرێت، ئەمەش لەرێی چاو رشتن (کل تێ کردن) بەپیاز بەر لەنووستن .
١٢. شـل کەرەوەی خوێنە و رێ دەگرێت لەجەڵتە (خوێن مەین) و نەخۆشییەکانی Disease Thromboembilic بەتایبەتی بەهۆی بوونی کانزا Selenium .
١٣. دابەزینەری گشتی کۆلسترول و بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆلی بەسوودە HDL کە رێگری مەیینی خوێنە.
١٤. دابەزینەری فشاری خوێنە.
١٥. رێ لەشـــێرپەنجەکان دەگرێت بەگوێرەی توێژینەوەکانی دەزگای شێرپەنجەی نیشتمانی National Cancer Institute، هەروەهـا توێژینــەوەکان ســەلماندویانە کــەوا ئــەو گەلانەی پیاز و سەوزە زۆر بە کار دەهێنن رێژەی تووش بوونیان بە شێرپەنجەکان کەم دەبێتەوە، پیاز ئەو ماددانە بەخۆوە دەگرێت کە شێرپەنجەکان ناهێلێت وەکو: کوارسیتین quercetin، وە پیــاز کانــزای ســیلینیۆمی Selenium تێدایە کــە توێژینەوەکانی ئەم دواییە ســەلماندوویانە کەوا پیاز ئەگەری تووش بوون بەشــێر پەنجەکانی پرۆســتات و ســی و مەمک کەم دەکاتەوە، ئەم کانزایە رێ دەگرێت لە تووش بوون بە جەڵتەی دڵ و مێشک .
١٦. پیاز پیربوون و دەرکەوتنی شوێنەواری بەتەمەنداچوون ناهێلێت. و شانەکان زیندوویەتی و چالاکی وەردەگرن.
١٧. ئەگەر پێش خەوتن سەلکێک پیاز بخورێت ئەوا بەئارامی دەخەوێت.
١٨. پیاز موولوولەکانی خوێن Vasodialator فراوان دەکات و رێ لە شـــەپرەداری دەگرێ و چارەسەری دەم خواربوون و لەرزین Parkinson disease دەکات.
١٩. چالاککەری تووی نێرینەو هێزی سێکسییە بە تایبەتیش پیازی نەکوڵاو.
٢٠. هێور کەرەوەی ئێش و ژان و نەخۆشییەکانی جومگەکانی رۆماتیزم وئێش و ژانی ماسولکەکانە.
٢١. یارمەتی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێن دەدات بۆیە بۆ نەخۆشانی شەکرە زۆر پێویستە.
٢٢. لەپیــازدا ڤیتامیــن C. B12. B2. B1. A هەیــە، ویــرای ڤیتامینەکان ئاســن، کالســیوم،

فوسـفور، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، گۆگرد، یۆد شەکریشی تیدایە، راستەوخۆ جەستە هەڵیان دەمژێت بۆ ئەوانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە هاتوون زیانی نییە.
٢٣. پیـاز شـەکەتی لادەبات و دەمـارەکان بەهێـزە دەکات و وزە دەبەخشـێتە قاچەکان بۆ رۆیشتن.
٢٤. پیاز بەهۆی ئەو فوسـفورەی کە تێیدایە ئەنجامدانی کارە فیکرییەکان ئاسـان دەکات لەم رووەوە خواردنی پیاز بۆ پیرو ئەوکەسانەی کە کاری فیکری دەکەن دەستنیشانکراوە.
٢٥. لەکاتـی لاوازی و ماندوویـی و شـەکەتی لاشـەیی و دەروونیـدا ووزە بەخشـێکی یەکسەرییە.
٢٦. پیاز بۆ ئەو منداڵانەی کە درەنگ گەشەدەکەن و بۆ ئەو پیرە لاوازانەی دەیانەوێت خۆیان بەهێز بکەنەوە زۆر بەسوودە.
٢٧. پیاز پڕە لە (سـیلیس) ئەم ماددەیە بەئەندازەیەکی زۆر لەجەستەدا هەیە بۆ خوێنبەرەکان و ئێسکەکان بەتایبەتی بۆ وەرگرتنی شێوەی ئاساییان زۆر پێویستە.
٢٨. کاتێک هەستت بەماندوبوون کردو ئارەزووی خواردنت نەبوو یا هەستت کرد دەموو چاوت تێکچووە و رەنگت زەرد بووە پیازێک بکە بەچوار لەتەوەو لەناو سێ کوپ ئاودا بیکوڵێنە تا بەئەندازەی کوپێک ئاوی تێدا بمێنێتەوەو کاتی نانخواردنی بەیانی بینۆشە.
٢٩. پیاز پووک بەهێز دەکات و کۆئەندامی هەرس و بۆری هەناسە پاکژ دەکات.
٣٠. پیاز بەهۆی ئاوی یۆدەوە کە هەیەتی دژی نەخۆشی ئەسکەرپووتەوە ئەو نەخۆشییانەی کەپەیوەندییـان بەکۆئەندامـی لمفاوییـەوە هەیە وەک هەڵاوسـانی رژێنـەکان و زیپکەی ژێرپێست دەرمان دەکات و کەمیان دەکاتەوە.
٣١. پیـاز پڕە لەکالسـیۆم، ددان و ئێسـکەکان بەهێـز دەکات و دەبێتە رێگر بـۆ نەرمبوونی ئێسکەکان.
٣٢. رێگرە لەتووشبوونی سکچوون.
٣٣. ئەگـەر تووشـی تایەکی زۆر بوویـت پیازێک لەرەندە بدەو بیخەرە ناو قاپێک و لەسـەر ئاگرێکـی کەمتین دابنێ تاگەرم دەبێت، پێش ئەوەی رەنگی قاوەیی بێت لەسـەر ئاگرەکە دایگـرە بەئەندازەیەک جەسـتە نەسـوتێنێت بیخەرە سـەر سـکت کە سـار بـووە لایبە. بەمشێوەیە تایەکە لادەبات و ئاسوودەیی دەگەڕێتەوە.

**قەدەغەکراوەکان :**
نابێ ئەو کەسانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون بیخۆن :
١. مایەسیری خوێن بەربوون.
٢. ئەوانەی تووشـی برینـی گەدەهاتوون بەتایبەت ئەوەی خوێنی لێ دێت.
٣. ئەوانەی تووشـی سەر ئێشـە (شقیقە) هاتوون.
٤. تووش بووان بەنەخۆشیەکانی خوێن و سوزەنەک.
٥. ئەوانەی فشاری خوێنیان نزمە.

# پەتاتە

Potato (Solanum Toberesum)

**بەشە بەكار هاتووەكانی :**
بەرەكەی كە لەژێر زەوی شاردراوەتەوە، بریتیە لە ڕەگ

**شوێن و مێژووەكەی :**
ئەمەریكای باشـوور بەتایبەتـی لەبیرو، ئەو بەرە زیاتر بلاوبۆتـەوەو بەكارهاتووە لەهەموو جیهـان، خۆرئاواییـەكان لەخواردنەكانیان پشـت دەبەسـتن بـە پەتاتا وەكو هاوبەشـێك بۆ سـەرجـەم جۆرەكانـی خـواردن بـەتایبەتـی جۆرەكانـی چێشـت لـێ نانی ئامادەكراو بەگۆشـت بەهەموو جۆرەكانی سوور یـان سـپی، چێشـتخانەی ئەمریكـی یـان ئەورووپـی دەسـت بـەرداری پەتاتـە لەگـەل چێشـت نابـن، جا ئەگـەر پەتاتەكە برژاو بێت یان كولاو بێت.

پەتاتە بۆ یەكەمجار لەسالی ١٥٣٧ ناسـرا لەرێـگای داگیركـەری ئیسـپانی بەناوی فرنسیسـكو بیزار كە هێرشی كردە سەر ولاتی ئەنكا كە دەكەوێتە بیرو لەئەمەریكای باشوور.

پەتاتـە بۆ یەكەمجار لەئەوروپا بلاو بووە ئەویش لەشـاری ڤیەننای نەمسـاوی كاتێك برێك لەپەتاتە گەیشتە یەكێك لەباخچەكان، بەڕێوەبەری بەرپرس لەچاندنی پەتاتە لەباخچەكەو لێنانی هەسـتا بەپێشكەشكردنی چەند نەمامێك بۆ خاوەنەكەی و خاوەن پسپۆران لەرووەكەكان كە گرنگی دەدەن بە توێژینەوەی رووەكی Botanist ئەوەش لەسالی ١٥٨٨ بوو.

پارچە زەوی كشـتوكالی پەتاتە لەئەوروپا سـالی ١٧٤٤ بلاوبووە كاتێك ئیمپراتۆری ئەلمانی فریدركـی گەورە فەرمانێكـی ئیمپراتۆریانەی دەركرد كە زۆری كـرد لەجوتیاران بە چاندنی پەتاتـە لەكێلگەكەیـان، ئەمـەش وا راڤەكراوە كە ئەم هـۆكارە وای لەئەلمانیا كـردووە ببێتە

یەکەمینەکانی ولاتان لەبەرهەم هێنانی پەتاتە.
پەتاتە لە ئەلمانیاوە گواستراوە بۆ فەرەنسا لەڕێی Parmentier کە بەندکراوێک بوو لە زیندانیەکانی ئەلمانیا لەماوەی حوکمرانیەتی فریدریکی گەورە، ئەو بەندکراوە فەرەنسییە لەبەندیخانە پەتاتەی دەخوارد و شارەزایی لێ پەیدا کرد، وپاشان گواستیەوە بۆ پاشای فەرەنسی لویسی شازدەهەم.
چاندنی پەتاتە فراوان بوو بەرەو ئاسیاو ئەفریقیا بەتایبەتیش باکووری ئەفریقیا، ئیستاش زیاتر لەدوو هەزار جور لەجیهاندا هەیە.
وا باشترە پەتاتە بە توێلکەکەوە لێ بندرێت لەڕێی هەلم یان کولاندن یان برژاندن، چونکە ئەو چینەی کە لە توێلکەکەوە نزیکە دەولەمەندە بە ڤیتامین C و خوێ، بەلام بەهەلکراندنی، ئەوا ئەو چینە بە نرخە بەهاخوراکیەکەی لەدەست دەدات.

## پێکهاتەکەی :

- ئاو ٧٥٪
- نیشاستە ٢٠٪
- پروتین ٢٪
- خویی کانزایی ١٪
- ماددەی وەکو سپێنەی هێلکە (زلالیە) ٢٪
- هەروەها کالیسیوم، ئاسن، پۆتاسیوم، Vit A. Vit B. Vit C، بەرێژەیەکی کەمی تیدایە.
- پێویستە بەشەکانی پەتاتەی رەنگ سەوزو گۆپکەکانی کە سەر لەنوێ دەروێتەوە لەسەر رووی پەتاتە لاببردرێت، چونکە ژەهراویە لەبەر بوونی ماددەی Solanine .

## بەکارهێنان و سوودەپزیشکیەکانی:

١. خوراکێکی بەسوودە دەتوانرێ پشتی پێ ببەسترێت لەکاتی بوونی برین لە کوئەندامی هەرس کردن جا ئەگەر لە ریخۆلە بێت یان لەگەدە، دە توانرێ پەتاتەی لێنراو بەکولاوی بۆ ئەم مەبەستە بەکار بهێنرێت، یان گووشراوی پەتاتە کە ترشی ئەسیدی گەدە هیدرۆکلوریک Hcl Hydrochloric دەمژێت وە چینێک لە نیشاستەی پەتاتە لەسەر برینەکان دەنیشێت جا دەیپارێزێت لەترشی ئەسید و میکروبەکان بەناوی Helicobacter .Pylori
٢. میز هێن و هەلوەرینەری بەردو لمە.
٣. هێمن کەرەوەی ئەو نەخۆشیانەیە کەتووشی ریخۆلە ئەستوورە و قولون دەبێت کە ئیستا پێی دەلێن Irritable bowel Syndrome، و کار دەکات لەسەر ئارام کردنەوەی هەلچوونی ریخۆلە ئەستوورە، ئەویش بەپشت بەستن بە پەتاتەی کولاو.
٤. ئارام کردنەوەی دەمارەکان لەڕێی بوونی ڤیتامین B complex.
٥. لەسەر روو و لەش دادەنرێت بۆ چارەسەر کردنی ڤینچکە (زیپکە)ی هەو کردوو.

٦. گووشـراوەکەی چارەسـەری سووتانی پیست و خوربردن دەکات. ئەویش بەتەر کردنی لەش روژی چەند جاریک.

٧. ژان و هەوای ناو سک لەریی دەرکردنی باوە ناهیلیت.

٨. لیکولینەوە نوییەکان دەریانخستووە کە پەتاتە نابیتە هوی قەلەوی و زیاد بوونی کیش، بەپیچەوانەوە کە پیشتر وادەزانرا کە پەتاتە هوکاریکی راستەوخویە بو زیاد بوونی کیش. بەلام سـەنتەری لیکولینـەوەکان ماددە خوراکیە مرووییەکان لە زانکوی تونیش هەسـتان بەلیکولینەوەیەک کەتیایدا گەیشتن بەوەی کە پەتاتە نابیتە هوی دروست بوونی چەوری بەلکو دەبیتە هوی دروست بوونی ریژەیەکی زور لەڤیتامین (C)، توخمی پوتاسیوم.

٩. پسـپوران لەم بارەیەوە دەلین «پەتاتە پەیوەندی نیە بە زور خوری پاشـان نابیتە هوی زیادبوونـی کیـش بەتایبەتی ئەوەی کـە برژاوبیت. پەتاتە کەمترین کاریگەری دروسـت دەکات لەرووی زیاد بوونی کیشەوە بەبەراورد کردنی پلەکانی گەرما، کاتیک کە مروڤ بەکاری دەهینیت».

١٠. هەروەک روونیان کردوتەوە کە : ئەوانەی حەز دەکەن کیشی خویان دابەزینن دەترسن لـەوەی کاتیک پەتاتە بخون کیشـیان بـەرز بیتەوە، لیرەدا پیویسـتە هەموو ئەوانەی کە دەترسـن لەوەی بەهوی خواردنی پەتاتەوە کیشـیان بەرز بیتەوە ئەوا با ئەو ترسـەیان برەویتـەوە، چونکـە خواردنی پەتاتە دەبیتە هوی زیاد بوونـی ڤیتامین (C)، کە یارمەتی دەرە بو دابینکردنی ئوکسـجینی پیویسـت بو خوین، بو ئەوەی بەشـیوەیەکی سروشـتی کاربکات و ئەمەش زور پیویستە بو چالاکی روژانەی مروڤ.

# سیر

## Garlic (Allium Sativum)

### شوێن و مێژووەکەی :

شوێنی سەرەکی ئاسیای بچووک یان هیندە. یەکێکە لەکۆنترین ئەو ڕووەکانەی لەجیهاندا چاندرابێت. سیر بەدەرمانێکی سەیر دادەنرێت لەجیهانی ڕووەکدا. میسرییە کۆنەکان ئەیانپەرست. فرعەونەکان دەرخواردی کۆیلەکانیان دەدا بۆ پارێزگاری کردنی تەندروستیان. ئەم ڕووەکە سەر سوورهێنەرە ئەوانەی پێش ئێمە بەکاریان هێناوە بۆ چارەسەرکردنی هەو کردنی گوێچکەکان. هەروەها چارەسەر کردنی یان ڕێ گرتن لەنەخۆشیەکانی دل، وە بۆ نەهێشتنی شێرپەنجەکانی ڕۆژگاری ئەمڕۆمان. هەروەها چارەسەر کردنی سیل بەسیر ئەنجامێکی باشی بەدەست هێناوە.

زانای زیندەوەرزانی بەناو بانگ لویس باستور سیری خستە ژێر تاقی کردنەوە. ئەویش بەدانانی چەند پارچە سیرێک لەناو دەفرێک کەپڕ بوو لەکێلگەی بەکتریا. ئەوەی سەرنجی ئەو زانایەی ڕاکێشا ئەوە بوو کاتێک بینی کەوا سیرەکە بەکتریا زیان بەخشەکانی لەناو بردووە.

لەساڵی ١٩٥٠ دکتۆر Albert Schwizer لەماوەی کارکردنی لە ئەفریقیا توانی بەهۆی سیر چارەسەری کولێرا بکات.

وە لەماوەی جەنگی جیهانی یەکەم و دووەم بەر لەوەی ببێتە دژە زیندوو بکەوێتە بەردەست. ئەوا سیریان بەکار دەهێنا بۆ خاوێن کردنەوەی برین و ڕاگرتنی ئەو هەوکردنانەی کە دەچنە ناو غەرغەرەمان، سوورپای سۆڤیەتی جاران پشتیان بەسیر دەبەست بۆ چارەسەر کردنی سوورپاکەی هەتا پێیان دەوت (پەنسلینی ڕوسی) .

**پێکهاتەو رەگەزەکاریگەریەکانی :**

- خوێی کانزایی
- کبریت
- ڤیتامین C
- ئەلیسن
- مەگنیسیوم.

**سوود و بەکارهێنانە پزیشکیەکانی :**

١. سیر مەیینی خوێن ئەتوێنیتەوە .
٢. سیر ئاستی کولسیترولی بەرز دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلسیترولی سوو بەخش HDL بەرزدەکاتەوە، ئەوەش بەیارمەتی ئەو مادده سەرەکیەی کەلەسیر دا هەیە Allicin وە ئەو مادده دابەزێنەرەی کولیسترول لەئامادە کراوەکانی رۆنی سیردانیە کە بە گەرم کردن ئامادە دەکرێت، سیر زۆر دەولەمەندە بە فوسفور و کالسیوم.
٣. سیر فشاری خوێن دادەبەزێنێت.
٤. بەلگەیەک هەیە دەیسەلمێنێت کەوا سیر رێژەی مردووان لە نێو ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە کەم دەکاتەوە. لەتاقی کردنەوەیەک لەیەکێک لەشارەکانی هیند بەناوی Udaipur کە لەلایەن توێژەر Arun Noria لەکولیژی پزیشکی تاغور ئەنجام درا، ئەویش بە بوونی ٤٣٢ نەخۆشی تووش بوو بەتورەی دل. جا بۆ نیوەی ئەو نەخۆشانە خواردنەوە یەکی پێدان کەپێک هاتبوو لە ١٠٦ کوزە سیر، وە بۆ نیوەکەی تر خواردنەوەیەکی بەبێ سیری پێدان، جا لەئەنجامدا دەرکەوت کە ٣٢٪ لەوانەی گیراوەی سیریان خواردبووە تورەی دلەکانیان دابەزیووەو رێژەی مردن لەوانی تر ٤٥٪ کەمتر بوو.

٥. لەو زانیاریانەی لەبەردەستمانە ئاماژە بەوە دەدات کەوا باوکی پزیشکی ئیبوقرات Hippocrates بەهۆی سیر چارەسەری شێرپەنجەی منداڵدانی کرد، و ئیستا دەزانین کە سیر هەندێک لەخانەکانی شێرپەنجە دەکوژێت، وەچەند توێژینەوەیەک لەدام و دەزگای نیشتمانی بۆ شێرپەنجە ئەنجام درا لە سەر کاریگەری سیر بۆ دامرکاندنەوەی شێرپەنجەکان، و ئەنجامەکانیش باش بوون.
٦. لەتوێژینەوەیەک کەلە سەر ٤٠٠٠ کەس

ئەنجامدرا لە چین و ئیتالیا دەرکەوت کە ئەوانەی پیازو سـیر زور دەخون بەڕێژەیەکی کەمتر تووشی شێرپەنجەی گەدە دەبن.

٧. بـەم دواییە لەمەڵبەندی پزیشـکی Memorial Sloan Kettering Cancer Center لەنیویورک تویژەرەوان پێکهاتەیەکیان لەناو سـیر دوزیەوە کە شـێرپەنجەی پروسـتات ناهێلێت و ڕێی لی دەگری.

٨. رونی سیر بەکار دیت بو نەهیشتنی ئازارەکانی گویچکەو بو چارەسەرکردنی گرفتەکانی پیستی ناتەواو، هەروەها ئەم رونە بەکاردیت بو لابردنی ناڕەحەتی هەرس کردن .

٩. چارەسەری لەرزوکی و لەرزین Parikinson دەکات .

١٠. چارەسەری هەوکردنی سینگ و کوکە و تەنگە نەفەسی دەکات.

١١. رولیکـی گرنـگ دەگیریـت لەئـارام کردنـەوەی ئازارەکانـی دەماری سـمت (ورکی) و نەخوشیەکانی جومگەکان.

١٢. بەردی گورچیلە هەلدەوەرینی و لم لادەبات.

١٣. چارەسەری رووتانەوە و هەلوەرینی قژو تووک بەسەر نەمان و بەلەک دەکات.

١٤. هیز بەخش و چالاککەرەوەی پوک و جیگیر کردنی ددانەکانە.

١٥. چارەسەری رەق بوونی خوین بەرەکان و هەوکردنی جومگەکان دەکات.

١٦. کرم ناهیلیت بەیارمەتی بەکارهینانی حوقنە.

١٧. ئەگـەر بونی سـیر لەدەم بیزارتان دەکات ئەوا دەکری لەشـیوەی (کەبسـول یان حەب) بەکار بهینریت یاخود بو خوش کردنی بونی هەناسە دوای بەکار هینانی سیر ئەوا جوینی هەندیک لەدەنکە قاوە یان گەلای نەعنەع سوودی زوری دەبی.

## قەدەغەکراوەکان :

١. لەم حالەتانە نابی سیر بەکار بهینریت:

٢. تووشبووانی مایەسیری .

٣. تووشبووانی سەر ئیشەو سەر ئیشەی نیوەیی (شقیقە) .

٤. تووشـبووان بەبرینـی گـەدە (قرحە).

٥. نەخوشـانی تـووش بـوو بەشلیەتی خوین.

# مەعدەنووس

Parsely (carum Petroselinum)

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**
ڕەگەکانی، گەڵاکانی، تووەکانی

**شوێن و مێژووەکەی :**
پەیدابوونی مەعدەنووسی کێوی Linnaeus دەگەڕێتەوە بۆ سەردینیا، پاشان چووە ئینگلترا و ئەورووپا، وە یەکەم چاندنی ساڵی ١٥٨٤ بوو.
بەڵام Bentham شوێنەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ڕۆژهەڵاتی حەوزی دەریای سپی ناوەراست بۆ تورکیا، جەزائیر، و لبنان. یەکەم کەس ناوی لە مەعدەنووس نا بەناوە زانستیەکەی Petroelinum پزیشکی بەناوبانگ دیسقوریدس بوو.

لەئینگلتراو لەئەورووپا ئەفسانەیەک هەبوو ڕێی لەچاندنی مەعدەنووس دەگرت: (ئەم ئەفسانەیە مەعدەنووسی تەرخان دەکرد تەنها بۆ نەریتی مردووەکان لەلای ئیغریقیەکان).
ئیغریقیەکان ئاوا نەمانەوە بەڵکو مەعدەنووسیان لە پلەو پایەکی بەرز دانا وەدەستیان کرد بەدانانی تاجە مەعدەنووسی دروست کراو لەسەر سەری ئەو کەسانەی کە لەیاریەکانی Isthmian سەرکەوتوو بوون هەروەها ئیغرقیەکان گلکۆی مردووەکانیان بەمەعدەنووس دەرازاندەوە، پێشکەش کردنی مەعدەنووس یان دانانی لەسەر سفرەی خواردن بۆ بەساڵاچووەکان بەهەموو شێوەیەک قەدەغە بوو، چونکە تەرخان بوو بۆ مردووان و لەبیرکراوان. باوەڕیان وابوو کە مەعدەنووس لەخوێنی پاڵەوانێکی ئیغریقی بەناوی Arehemorus پازی داوە کەپێشترکیی مردنی کردبوو.

هومیروس باس لەوە دەکات کە ئەو ئەسپانەی گالیسکەکانی پالەوانانی جەنگیان رادەکێشا مەعدەنوسیان دەرخوارد دەدرا، وە لەو باخچانەی کە ئیفریقیەکان دروستیان کردبوو ئەوا (مەعدەنووس و سپەندیان) لەدەوروبەرو لیواری دادەنا.
لیرەدا چەندەها جوری کشتوکالی مەعدەنووس هەیە کە دەگاتە ٣٧ جور کەلە دیر زەمانەوە چاندراون هەروەک Pliny لەپەرتووکەکەی باس دەکات، بەلام Turner دەلیت : ( ئەگەر مەعدەنووس فری بدریتە حەوزیکی ماسی، ئەوا ماسیە نەخوشەکان چاک دەکاتەوە).
لە روژگاری ئەمرۆماندا مەعدەنووس بەکار دەهینریت لە چیشت لینان بە تایبەتیش لەگەل جورەها شلە.
دەلین: (مەعدەنووس دەبیتە هوی مردنی چولەکەکان بەتایبەتیش جورەکانی توتی، وە زور ئازاری جورەکانی کونەپەپو دەدات، بەلام کەچی کەرویشکەکان بو مەودایەکی زور دوور دەرۆن بو گەران بەدوای جوەرکانی مەعدمنوس، هەروەها مەر شەیدای خواردنی مەعدەنووسە).

## پێکهاتەکەی:

رەگەکانی مەعدەنووس کەمیک بونداره لەگەل بوونی چیژیکی کەمیک شیرین کە نیشاستە، جەلاتین، شەکر، رونی Trepense ،Apiol تیدایە، هەروەها ماددەی تر وەکو Apiin و خولەمیش و Apioside و Myristicine و گەلای مەعدەنووس زیاتر لە رەگەکان رونی Apioside و Myristicine تیدایە، وە ئەم رونە لە رەگەکانیش هەیە، وە گەلاکە Apiol Trepense و خویی کانزایی، ئاسن، کالسیوم، فوسفور و Vit C و Vit A تیدایە.

## بەکارهینانە پزیشکیەکان و سودەکانی :

١. تا ئیستا مەعدەنووس مافی تەواوی خوی لەلیکولینەوەی پزیشکی پی نەدراوە.
٢. ماددەی Apoil ماددەیەکی چەوری یە ئیستا بەکار دەهینریت لەداوودەرمانی نەخوشی مەلاریا.
٣. لەگەلا و رەگ و تووەکان ماددەی چەوری (رونی) Apoil دەردەهینریت، کاریگەریەکی پزیشکی هەیە کە مەعدەنووس دروستی دەکات، و مەعدەنووس کاریگەریەکی بەهیزی دژ بەژانە سکە Antispasmodic و هەرس کردن بەهیز دەکات good for digestion، وە هەواو با ناهیلیت، و نەرمکەرەوەیەکی هیمنە بو گەدە.
٤. ئارەزووی (دل بردن) بو خواردن دەکاتەوە.
٥. میزهینیکی سروشتیە، لابەری بەردو لمەو دەبیتە هوی بەهیز کردن و چالاککردنی گورچیلە
٦. وەستانی ئاو (ئاوبەنگ) لە لەش ناهیلیت.
٧. سوود بەخشە بو نەخوشیەکانی سینگ و کوکەو تەنگەنەفەسی و جورەکانی هەلامەت.
٨. ماددەی کلوروفیلی تیدایە کەوا هەناسەدانەکان پاک دەکاتەوە و بونی لەش خوش دەکاو

بۆنیک دەداتە نارەقە کە نابێتە مایەی لێ دوور کەوتنەوەی، هەروەها بەکار دێت بۆ جوین دوای خواردنی سیرو پیاز چونکە بۆنەکان لادەبات.

٩. مەعدەنووس دادەنرێت بەخێزانی ئەو ڕووەکانەی ناویان Umbellifreos کە چالاکی یەکی بەهێزی هەیە دژی شێرپەنجەکانی لەشی مرۆڤ Anti Cancer Compounds.

١٠. پێشینیەکان ڕووەکی مەعدەنووسیان بەکار هێناوە، بۆ ڕێکخستنی سووڕی مانگانەی ئافرەتان یان بۆ ئەنجامدانی لە بەرچوون لەبەر هۆی پزیشکی، کە دەبێتە هۆی وەستاندنی شیردان.

١١. بەکارهێنانی ڕونی مەعدەنووس بەچەورکردنی شوێنی ڕووتاوە بۆ چالاک کردنی گەشەی موو و ڕێ گرتن لەهەڵوەرینی.

١٢. سکچوو ناهێڵێت و بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی تاعون و تا بەناوی Intermittent fever.

١٣. ئارام کەرەوەی دەمارەکانە.

١٤. ڕێژەیەکی زۆر لەئاسنی تێدایە کە زۆر بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی جومگەکان و کەم خوێنی و نیسکەنەرمە.

١٥. گەڵاکانی بەکار دەهێنرێت بۆ لەناو بردنی مێرووەکان و لەناوبردنی هەوکردنی پێست.

١٦. زیانەکانی کۆلسیترۆل کەم دەکاتەوە.

١٧. خۆراکێکی چالاککەری مێشکە.

١٨. بەکاردەهێنرێت لەدروست کردنی دەرمانی دژە هەوکردنی گەدەو ئازارو پێچی ئاوسک ناهێڵێت.

# کوزەلە

Rocket (Eruca Sative Mill)

**بەشە بەکارهاتووەکان :**
**ڕووەکەکە هەر هەمووی**

**شوێن و مێژووەکەی :**
شوینه سەرەکییەکەی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست، و ئەورووپای ناوەڕاست، بەتایبەتیش ئیتالیا، پاشان دریژبووە بو بەریتانیا، روسیاو ئاسیا، هەروەک Ben Johnson سالی ١٦٣٣ باسی ئەمەی کردووە.
گەلاکانی تامیکی تیژیان لی دیت و لەولاتانیکی زور دەخوریت بو نموونە ئەلمانیا و میسر.

کوزەلە وەکو نموونەیەک بو درو و فیل دادەنریت لەنیو رووەکەکان کە لە لەئیوارانـدا بونیکی شیرینی لی دیت بەلام لەروژدا هیچ شوینەواریک بو بونی خوش و شیرین نامینیت.
بو خواردنی پیویستە کوزەلە بەر لە گول کردنی لی بکریتەوە، بەلام بو سوودە پزیشکیەکانی پیویستە کوزەلە کوبکریتەوە پاش گولەکانی.

**پیکهاتەکەی :**

- Etrozide پیکهاتوویکی کبریتی ئازوتیە.
- کەمیک Vit C و Vit E و Vit A تیدایە.
- خویی کانزایی : یود، کبریت، ئاسن.
- Chiorophyll
- ریشالەکان.
- رونی رووەکی .
- خولەمیش

## بەکارهێنانە پزیشکی و سوودەکانی :

١. هەرسکەر، چالاککەری لەش، دەردانی زراو.
٢. یارمەتی رواندنی موو و رەش کردنی رەنگەکەی دەدات.
٣. یارمەتی چارەسەر کردنی سووتانی پێست دەدات.
٤. خوێن پاک دەکاتەوە و رێ لە کەمی Vit C دەگرێت.
٥. چارەسەری هەندێک لە نەخۆشیەکانی پێست دەکات.
٦. رێ لە ئازارەکانی روماتیزم دەگرێت.
٧. بەلغەم ئاهێلێت.
٨. میزهێن و هەلوەرینەری بەردو لمە.
٩. میــز هێنە بــو ئافرەتی بێ نوێژ، بۆیە بۆ ئافرەتانی ســکپڕ، نابێ زۆریان بدرێتێ
١٠. هێز بەخشــە بۆ وزەی سێکسی

# گێزەر

## Carrots (Daucus Carota)

**مێژووەکەی**

پێشینەکان لەبەرەبەیانی مێژووەوە ئەم ڕووەکەیان ناسیوە، وە گریک و نووسەرە لاتینیەکان Latin باسیان کردووە، باوکی پزیشکی ئەبوقرات و دیسقوریس بەکاریان هێناوە، ئەو وەسفەی ئەوان بۆ گێزەریان کردووە کت و مت بەدروستیەوە وەکو ئەو وەسفە نوێیەیە کە ئێمە بۆ گێزەر کردوومانە گێزەری کشتوکاڵی یان کێوی، کێویەکە کاریگەریەکەی بەهێزترە لە کشتوکاڵیەکە.

ناولێنانی گێزەر Carota وەکو ناوێکی زانستی لاتینی بۆ گێزەری کشتوکاڵی یەکەم جار لەپەرتووکەکانی Athenaeus ساڵی ٢٠٠ز باسکراوە، وە لەپەرتووکی چێشت لێنان کە Apicius caelius ساڵی ٢٣٠ز نووسیویەتی.

لەسەدەی دووەمی زایینی پزیشکی بەناوبانگ Gallen لەسەر گێزەر نووسیویەتی وناوی Dancus بۆ زیاد کردووە بۆ جیا کردنەوەی نێوان گێزەری ناسراو و جۆرەکانی تر لەخێزانی گێزەر کەبریتییە لە ڕەنگی سپی بۆ سەوز کە بەدەگمەن لە ڕۆژگاری ئەمڕۆ ماندا دەیبینین.

لەسەردەمی دیسقوریدس و Pliny ی نووسەر تا ئەمڕۆمان دەبینین گێزەر لەلای هەموو نەتەوەکان بەبەردەوامی بەکار دەهێنرێت، هەروەها گێزەر چاندراوە لە هەموو ئەو شوێنانەی کە ناودار بوون بەر لەوەی ئینگلتەراو ئەوروپا بیناسن، وەیەکەم کەسیش لەئینگلتەرا کە گێزەری ڕواندبێت لەسەردەمی شاژن ئەلیزابێت بوو.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٨٨٪
- چەوری ٠،٣٪
- ماددەی جەلاتین ٠،٠٦٪
- شەکر ٩٪
- خوێی کانزایی وەکو : کبریت، فوسفور، کلور، سودیوم، پوتاسیوم، مەگنیسیوم، کالسیوم، ئاسن .
- ڤیتامیناکان Vit E، Vit PP، Vit D، Vit C، Vit B، Vit A .

**سوودو بەکارهێنانەکانی :**

١. میزهێنە، شەربەتی گێزەر چارەسەری ئاوبەنگ و گیرانی ئاو لەلەش دەکات.
٢. چارەسەری جومگەژان دەکات .
٣. چارەسەری سک پاکردن دەکات، سک چوون رادەگرێت.
٤. چارەسەری بەلەک (پەڵەی سپی سەر پێست) دەکات.
٥. تۆوی گێزەر چارەسەری نەخۆشیەکانی دەروونی و شلەژاوی دەکات.
٦. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری (حساسیە) و زیبکەی ئاودارو بیرو دەکات.
٧. گێزەر و تۆوەکەی جگەر چالاک دەکەن و ڕێ زەردوویی (زەرتک) دەگرێت.
٨. ئاستی پۆتاسیوم لەخوێن بەرز دەکاتەوە و لەگەڵ میزهێنەرەکان بەکاردێت کە ئاستی کالسیوم لەخوێن نزم دەکاتەوە کە دەبنە هۆی دروست بوونی کێشەی تەندروستی و دەروونی.
٩. تۆوی گێزەر چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ و کۆکە دەکات.
١٠. خوێن زۆر دەکات لەکاتی سوڕی خوێن لەلای ئافرەت.
١١. سەرچاوەیەکی گرنگە بۆ کارۆتینۆیدات Carotenoids کە بریتیە لەماددەیەکی کیمیایی لەڕووەکدا هەیە بەتایبەتیش لەگێزەر، سوودی زۆری هەیە بۆ نەهێشتنی شێرپەنجە، کەدوو جۆرن :
١٢. **یەکەمیان** : ئەلفا کارۆتین کە ناهێڵێ شێرپەنجە تەشەنەبکات.
١٢. **دووەمیان** : بیتا کارۆتین کە ئەگەری تووشبوون بەشێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ کەم دەکاتەوە.
١٤. ماددەیەک هەیە لەناو گێزەر پێی دەوترێت Calcium Pectate، کە یارمەتیدەرە بۆ

دابەزینی ئاستی کۆلیسترۆل لەخوێن. بۆیە خواردنی دوو گێزەر لەڕۆژێکدا ئاستی کۆلیسترۆل لە ٢٠٪ لەخوێن دادەبەزێنێت.

١٥. بوونی مادەی بیتاکاروتین ڕێگرە لەکورت بینی و نەخۆشی شەوکوێری Night blindness وە چاو بەهێز دەکات، چونکە پاش ئەوەی شاکاروتین لەجەرگدا دەبێتە ڤیتامین A دەچێتە ناو سپێنەی چاوو لەوێ دەبێتە رەنگدانەوەی رودۆپستیل کە بوونی بۆ دیتن لەشەودا پێویستە.
١٦. خواردنی دوو کوپ لەشەربەتی گێزەر ڕۆژانە دەبێتە هۆی ڕێ گرتن لەو نەخۆشیانەی ئاماژەمان پێ کرد هەروەها ڕێ گرتن لە هەڵئاوسانی سپڵ Slpenomegaly
١٧. ڕۆژانە خواردنی گێزەر وا لەو کەسە دەکات نەرم و نیان و ڕووخۆش و قسە خۆش بێت.
١٨. ڕێ دەگرێت لەمەیینی خوێن.
١٩. دەنگ نەرم دەکاو دەنگە زبییەکانیش خاوێن دەکاتەوە.
٢٠. کاری ڕژێنی دەرەقی هاوسەنگ دەکات و تێکچوونی لێدانی دڵ ڕێک دەخات.
٢١. بۆ دەمارەکان بەسوودە.
٢٢. دەدرێت بەوانەی کە قەڵەون، لەبەر ئەوەی وزەیەکی کەم دەدات بەلەش لەسیستمی دابەزاندنی کێشدا بەکاردێت.
٢٣. بەهۆی بوونی بڕێکی زۆر ئاو تیایدا بۆ ڕوماتیزم و قەبزی سوودی هەیە .
٢٤. باشتر وایە لەگەڵ گۆشت بخورێت و سودێکی باشی هەیە بۆ جگەرو زارو .
٢٥. پێست گەش و جوان دەکات.

٢٦. بو ئەو کەسانە بەسوودە کە زیاتر میشک بەکاردەهینن.
٢٧. قژو نینوک بەهیز دەکات.
٢٨. باشتر وایە بەکالی و بەتویکلەوە بخوریت، چونکە زوربەی ڤیتامینەکان لەتویکلەکەدایە.
٢٩. بو ئەوانەی کەلەشــیان ســاغە بەتایبەتی وەرزشوانان و لاوان وئافرەتانی دووگیان زور بەسوودە.
٣٠. کرمی ناو ریخولە لەناو دەبات.
٣١. شــەربەتی گیــزەر بەیانیان لەبەر چایدا خواردنیکی باشــەو پاکــژ کەرەوەیەکی چاکە بو گورچیلەو شەوق و گەشاوەیی دەدات بە روخسار.
٣٢. چەند تویژەرەوەیەک جەختیان کردەوە لەسەر ئەوەی کە گیزەر بو پیاوان زور بەسوودە، چونکــە لەخەلەفــاوی پیریەتی دەیانپاریزیــت و یادگەیەکی بەهیزیــان دەداتی تا کوتایی تەمەن، لەبەر ئەوەی ئاویتەکانی بیتاکاروتینی تیدایە کە دژە ئوکسیدە.
٣٣. لیکولینەوەیەکی نوی دەریخست کە گیزەر نەخوشیە دریژخایەنەکانی گورچیلەو میزلدان چارەسەر دەکات و بەردی گورچیلەش بەریژەیەکی زور لەناو دەبات.
٣٤. تویژەرەوان لەزانکوی هارفارد ئاماژەیانکرد کە لەدوای چەندســالیک تویژینەوە لەســەر زیاتر لە ٤٠٠ پیاو کە ئەگەری تووشبوونیان بەنەخوشی زەهامیری لیکراوە، ئەنجامەکان دەریانخستووە کە خواردنی گیزەرو کەرەوزو پەتاتەو سپیناخ ئەگەرەکانی تووش بوون بەو نەخوشیە کەم کردەوە.
٣٥. پیکهاتەی ئەنتی ئوکســیداتی ناو گیزەر جەســتە لەنەخوشــی دل و دەمار و شــیرپەنجە دەپاریزی و لەهەمان کاتدا دەبیتە هوی دیتنی باشتر بەتایبەت لەشەودا.

# کاهو (خاس)

Lettuce (Virosa Lactuca)

**بەشە بەکارهاتووەکان:**
شیری وشک کراوە، گەلاکان، تووەکان

**مێژوو و شوێنەکەی :**
وێنەی کاهو لەنەخش و نیگارەکانی فیرعەونی دەرکەوتووە، وە لە ڕۆژئاوای باشووری ئەورووپاو بەریتانیا هەیە، جۆرەکانی کاهو زۆرن.
کاکاهووی کێوی لەقەراخی ڕووبارو شوێنە پیسەکان گەشەدەکات، وەلەمانگی تەموزو ئاب گوڵ دەکات.
کاهوی کێوی لەنەمسا و فرنسا و ئەلمانیا و سکوتلەندا دەڕوێت، کاهو لەئەلمانیاوە لەرێی بەریتانیاوە دەنێردرێتە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەشێوەیەک فیلی لەگەڵ دەکرێت ئەویش بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ تلیاکدا.
شیر یان شەربەتی کاهو کاریگەری هۆشبەری هەیە، وە کاهوی کشتوکاڵی هەمان هێزی هۆشبەری نیە بەڵکو کاریگەریەکەی زۆر لاوازە.

**پێکهاتەکەی :**

- ڤیتامین A، ڤیتامین B1، ڤیتامین C، ڤیتامین Hی تیدایە.
- چەوری ٠.٢ ٪
- پروتین ٢.٢٪
- نیشاستە ٠.٩٪
- ئاو ٩٦ – ٩٧ ٪
- کاهو دەوڵەمەندە بەکالسیوم و فوسفورو ئاسن.

- كاهو ئەو ماددانەشی تێدایە:
- Lactucic acid
- Lactuco Picrin 50-60%
- Lactucin (lactucerin) lactucone

**سوود و بەكارهێنانە پزیشكی یەكانی :**

١. كاهـوی كێـوی كاریگەریەكـی لاوازی هەیە وەكو تلیاك، وە كاهووی كشـتوكاڵی هەمان كاریگـەری هەیە بەڵام لاوازتر، كاهو بەوە لەتلیـاك جیا دەكرێتەوە كە نابێتە هۆی بێزار كردنـی كۆئەندامی هەرس كردن، و كاریگەری ئارام كردنەوە و سـڕكردن و خەوهاتنی سووكی هەیە كە مروڤ بێزار ناكات.
٢. چارە سەركردنی ئاو بەنگ دەكات (بەگیرانی ئاو لەش بەل دەبێت).
٣. بەردو لم لادەبات و چارەسەری تووش بووان بەجومگەژان دەكات.
٤. ژانی ریخوڵە ناهێلێت وەكو نەخۆشی IBS كەپێشتر پێی دەوترا قولون .
٥. گەرمی دادەبەزێنێت و دەردانی ئارەقە زیاد دەكات و میزهێنیشە.
٦. یارمەتی حەولی كەوتن دەدات لەكاتی خەوزران بەتایبەتیش لەگەل پیاز.
٧. كوكە و كرژ بوونی بوری هەوا ناهێلێت.
٨. تینوویاتی ناهێلێ و سوودبەخشە لەكاتی گەرمای هاوین و خوربردن.
٩. دژی هەسـتیاری بـەو مـاددەی هیـسـتامین Histamine خـوران و لیـر ژگەرمەژنەاو داخستنی لووتی هەستیار ناهێلێت.
١٠. بـەكار دهێنرێـت بو نەخۆشـیەكانی دەروونی وەكو ئـارام كەرەوەیەك بـو دڵەڕاوكێ و نەهێشـتنی پشـێوی وبـی ئومێـد بـوون، وە بەردەوام بـوون لەسـەری دەبێتە هۆی

چارەسەر کردنی شێتی.

١١. نەهێشتنی خەموکی و پەرکەم.

١٢. دەبێتە هۆی چالاککردن و بەهێز کردنی قژ و هەروەها سوود بەخشە بۆ تەندروستیەکەی.

١٣. گەلاکانی دەرەوەی کەزۆر سەوزن، دەوڵەمەندن بەئاسن و کلۆرۆفیل. جا ئاسنەکە چارەسەری کەم خوێنی دەکاو لەش بەهێز دەکات، وە کلۆرۆفیلیش بۆنە ناخۆشەکانی دەم و لەش و ئارەقە ناهێلێت.

١٤. چینی ناوەوەی کە گەلاکانی زەردو سەوزن سوودبەخشن بۆ چارەسەرکردنی دلە کوتی و خێرابوون و گەورەبوونی دل و نەخۆشیەکانی ماسوولکەی دل Cardiomyopathies.

١٥. ئارەزوو یاخود دل بردن بۆ خواردن دەکاتەوە.

١٦. چالاککەری جگەرەو ری لە زەردویی (زەرتک) دەگری.

١٧. کاهوی کێوی چالاککەری سووری خوێنە لەلای ئافرەت.

١٨. توانای سێکس زیاد دەکات.

١٩. باشە بۆ چارە سەرکردنی هەوکردنی گلێنەی چاو بەتایبەتیش نەخۆشی تراخوما Trachoma، وە بینایی بەهێز دەکات لەبەر بوونی ڤیتامین A تیایدا.

## قەدەغەکراوەکان :

ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون نابێ بەکاری بهێنن:

١. نەخۆشیەکانی لاوازبوونی سێکس و بەساڵاچووان.

٢. تووشبوان بەنەخۆشیەکانی سوڕی خوێن لەمێشک وەکو گوت بوون (شەپلە)، ڕەق بوونی خوێن بەرەکانی مێشک، لەرزین Parkinson.

# خەیار

## Cucumber (Cucinis Sativa)

### شوێن و مێژووەکەی :

**شوێنەکەی :**

ڕۆژهەڵاتی هند، بۆماوەی (٣٠٠٠)سال زۆر بەفراوانی دەڕوێنرا .

گریکەکان ناسیوویانە .

ڕۆمانیەکان ناسـیویانە، بەپێی نووسـەر Pliny، ئیمپراتۆر Tiberius، بەردەوام بەهاوین و زستان خەیار لەسەر سفرەکەی بووە.

هەروەها ئینگلترا بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ خەیـاری ناسـیوە، بەجۆرێک ناسـراوبوو لەسـەردەمی پاشـا ئیدواردی سـێیەم III Edward، و پاشـان فەرامـوش کـرا تـا فەرمانڕەوایی هنری سـێیەم III Henry، و خەیار نەڕوێنرا تا ناوەڕاستەکانی سەدەی حەڤدەهەمی زاینی.

**پێکهاتەکەی :**

- خەیـار بەهـای خۆراکـی لاوازە بەشـێوەیەک لە ١٠٠ گـرام خەیار تەنها ٢٠ کالۆری دەدات.
- ٩٦٪ ئـاوە، کەمێـک ڤیتامیـن A و C تیدایە.
- هەروەها کالسـیۆم و فسفۆر و کبریت و ئاسـن و مەنگەنیزی تیدایە هەروەک هەموو سەوزەکانی تر تفتەو بەواتای ئاستی ترشەلۆکی زیاد رادەگرێت.

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. تووەکانی خەیار هەمان کاریگەری تایبەت بەتووی کولەکە هەیە کە مێز هێن و پەرش و بڵاوکردنەوەی لم و بەردە.

**٢- تووی خەیار بەکار دێت بۆ :**

- نەخۆشیەکانی سەرمابوون Catarrhal affection
- هەو کردن و نەخۆشیەکانی ریخۆڵە.
- هەو کردن و نەخۆشیەکانی ڕۆری میز.
- هاوسەنگ کردنی ترشی گەدە Antiacid

٣- ئارام کەرەوەی دەمارەکان و چارە سەرکردنی نەخۆشیە دەروونیەکانە.

٤- دابەزینەری فشاری خوینە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەستن بەهۆکاری دەروونی

٥- چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری پیست و زیپکە دەکات، ئەویش لەریی خواردنەوەی فنجانێک لەشەربەتی خەیار بەیانیان و ئیواران وە یاخود بەچەورکردنی پیست چەندە ها جار

٦- رونی خەیار و بەرهەمەکانی بەکار دیت لەپیکهاتەکانی جوانکاری.

٧- نەخۆشیەکانی زامەسەر ناهیلیت.

٨- نینوویەتی دەشکینیت و چارەسەری قەبزی دەکات.

٩- دابەزینەری گەرمی و تایە

١٠- جگەر چالاک دەکات و چارەسەری زەردویی (زەرتک) دەکات.

١١- ری لە دلە کوتی و خیرا لیدانی دل دەگریت.

١٢- سوودی باشی هەیە بو نەخوشی شەکرە جوریک ڤیتامینی تیدایە کە خانەکان دەپاریزیت و کبریتیشی تیدایە کە جوانی پیست و قژو نینوک دەپاریزیت

١٣- ئەگەر ٥٠گرام لەبادامی شیرن بهاریں و بیکەیە ٢٥٠ گرام لەئاوی خەیاری تۆلاوی سارد کراوە، پاشان بەقوماشیک بیپالیوین و لەگەڵ ٢٥٠گرام کحول تیکەلی بکەین پاشان بدرێت لەدەم چاو پیست جوان دەکات

# زەیتون

Olive (Olea Europaea)

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**

ڕۆنی بەرەکەی، گەلاکان، توێکڵی دارەکەی

**شوێن و مێژووەکەی:**

شوێنی سەرەکی: ئاسیایە بەتایبەتی سوریا، لوبنان، ئوردن، فەلەستین، و حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست، وەکو تورکیا و ئیسپانیا، هەروەها شیلی و پیرۆو باشوری ئوسترالیا.

زەیتون درەختێکی بەردارە لەپۆلی زەیتونیەکانە بەیەکێک لەکۆنترین ئەو ڕووەکانە دەژمێردرێت کەمرۆڤ ناسیوبەتی و چاندویەتی و سوودی لێ وەرگرتووە و زەیتە بەنرخەکەی دەرهێناوەو لەخواردن و دەرمانسازیدا بەکار هاتووە.

لەپەرتووکە کۆنەکاندا هاتووە کەڕۆنی زەیتون گوزارشت بووە لەهێمای پاکی و چاکە، دارەکەشی گوزارشت بووە لەئاشتی و کامەرانی، سەرەڕای بەکارهێنانی وەکو ماددەیەکی خۆراکی کەچی وەکو سووتەمەنیەک بەکارهاتووە بۆ ڕووناک کردنەوەی پەرستگاکان. ماددەیەکی خۆراکی

**پێکهاتەکەی :**

زەیتون ماددەی ترشی بەنزویک Benzoic acid و ماددەی ئولیفیل Olivile و هەروەها شەکر کەپێی دەوترێت Mannileی تیدایە، کە لە گەلا سەوزەکان و بەرەکەی دەست دەکەوێت.

هەروەها ڕونی زەیتون بلووراتی Triolein. Tripalmitin و ماددەکانی وەکو arachidic esters و بڕێکی کەمیش لەئەسید Free oleic acidی تیدایە، هەروەها زەیتون ئاو و کانزای زۆری تیدایە وەکو کالسیوم و خومرە و ڤیتامینەکانی Vit E. Vit B2. Vit pp. Vit B1. Vit Aی تیدایە، وە ئەو برە خۆراکەی کە لە زەیتوونی ڕەشدا هەیە زۆر ترە لەوەی کە

لە زەیتونی سەوزدا هەیە.
گەڵاکانی زەیتون پێکهاتەکانی Oleuropein acid ی تێدایە کە دەبێتە هۆی لەناو بردنی هەندێک لەڤایرۆس و بەکتریا و کەڕووەکان.
بەری زەیتون تاک تووەو توێکڵەکەی سەوزە و بریقەدارە لەکاتی پێگەیشتندا دەگۆڕێت بۆ ڕەشێکی ئەرخەوانی، لەزەیتوندا ماددەی (گلوکوگلوکوسید) هەیە.
زەیتون ٨٥٪ لەخوێیە کانزایەکانی فسفورو کبریت و پوتاسیوم و مەگنسیوم و کالسیوم و ئاسن و مس و کلورە لەگەڵ کەمێک لەپروتینی تێدایە.
هەر ١٠٠ گرام لەزەیتون ٢٢٥ کالوری تێدایە.

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. زەیتون خۆراکێکی بەسوودە و نەرم کەرەوەیە و قەبزی ناهێڵێت.
٢. بۆ نەخۆشی شەکرە باشە ئەویش بەخواردنەوەی کەوچکێک لەزیتەکەی بەیانیان و شەو پێش خەوتن، هەروەها گەڵای کوڵاوی زەیتوون دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەخوێن .
٣. گەڵای زەیتون ئەگەر بکوڵێنرێت و بخورێتەوە بۆ دابەزینی پلەی گەرمی باشە هەروەها توێکڵی دارەکەشی کاریگەری هەیە لە سەر دابەزینی پلەی گەرمی .
٤. گەڵای زەیتون چارەسەری نەخۆشیەکی تازە دەکات بەناوی CFS Chronic Fafigue Syndroem
٥. گەڵای زەیتوون بەرگری لەش بەهێز دەکاو یارمەتی لەناوبردنی هەوکردنەکان دەدات .
٦. گەڵای زەیتوون بێ هێزی و ماندوویەتی لەش ناهێڵێت و هەروەها ئەو ئازارانەش لەناو دەبات کە لەنەخۆشیە درێژخایەن و مەترسیەکان پەیدا دەبن، وەکو ئایدز Aids و شێرپەنجە، ئەویش بە لەناوبردنی ئەو ڤایرۆسانەی کە هۆکاری ئەم نەخۆشیانەن کە بەدوو ڕێگا ئەنجام دەدرێت، **یەکەم//** لەڕێی ڕێگرتن لەزیاد بوونی ڤایرۆسەکان، **دووەم//** لەڕێی چالاککردن و کاراکردنی سیستمی بەرگری Immune system، بۆ بەرهەمهێنانی خانەی تایبەت بۆ کوشتنی ڤایرۆسەکان.
٧. گەڵای زەیتون بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەڵامەت کە ناتوانری چارەسەریان بکرێت بەهۆی دژە هەوکردنەکان Anibiotics .

٨. رونی زەیتون و گەڵای زەیتون سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی دڵ، بەشێوەیەک لێکۆڵینەوەکان لەسەر ئاژەڵ سەلماندوویانە کەوا دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێن و دابەزینی کۆلیسترۆڵ.

٩. زەیتوون بەسوودە بۆ کەم خوێنی و وشک بوونەوەی پێستی دەست ونینۆکەنەرمە و رووتانەوەی قژ. هەروەها دەتوانرێت بۆ جوانکاری پێستی دەم و چاو بەکاربهێنرێت. وە خوران، ئاهیلیت و چارەسەری شەق بوونی پێست و هەوکردنەکانی دەکات، هەروەها چارەسەری پێستی سووتاو دەکات جاچ بەئاگر بێت یان بە هۆی خۆر.

١٠. زەیتوون چارەسەری گرژبوونی ماسوولکەو جومگەو ئازارەکانیان دەکات.

١١. رونی زەیتوون میز هێنە و هەروەها یارمەتی دەرە بۆ لابردنی بەردو لمی گورچیلە لەرێی میزکردن.

١٢. رونی زەیتوون چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ دەکات. وبەکار دەهێنرێت بۆ نەخۆشیەکانی گرانەتا (تیفوئید). و تای قورمزی. تاعون.

١٣. رونی زەیتوون بینایی چاو بەهێز دەکات و ری لەشەو کوێری دەگرێت بەهۆی بوونی Vit A .

١٤. توانای سێکس بەهێز دەکات بەهۆی Vit A. Vit E .

١٥. ئەگەر سەلکێک سیر لەناو ٢٠٠ گرام رونی زەیتووندا وردبکرێت بۆ ماوەی ٢-٣ رۆژ دابنرێت پاشان ئەو جێگایەی کەئازاری تێدایە پێی بشێلرێت ئەوا بەسوودە بۆ رۆماتیزم و لەجێچوونی جومگە.

# سپێناخ

## Spinach (spinacia oleracea)

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**

گەلاکان

**شوێنەکەی :**

رووەکێکە بەدرێژایی سـاڵ بوونی هەیە گەلاکانی دەچێنرێ، شوێنەکەی ئاسیایە بەزۆریش لەوڵاتی فارسـە و لەسـەدەی پازدەهەمی زایینی گەیشتە ئەورووپا.

**پێکهاتەکەی :**

- دەوڵەمەنـدە بـە Nitrogen و نیشاسـتەو ئاسـن کەرێژەکـەی دەگاتە ٤٠-٥٠ ملغم ١٠٠غم.
- سپێناخ ١٠-٢٠ بەش لەهەر ١٠٠٠ بەش لەماددەی کلوروفیلی تێدایە.
- هەروەهـا برێک لەمس و کۆباڵت و فسـفور و پۆتاسـیۆم و کبریـت و کلورو مەنگەنیزو کالسیۆمی تێدایە.
- دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A.B و چەندین ترشەڵۆک و ماددەی پرۆتینی تێدایە.
- سپێناخ دەوڵەمەندە بەخوێ یە کانزاییەکان، ئاسن، کبریت، فۆسفور، کلور، کالسیوم، مس، ڤیتامین A، ڤیتامین D، ڤیتامین B، ڤیتامین K .
- سپێناخ ئەمانەی خوارەوەشی تێدایە /
- ئاو ٪٩٠
- پرۆتین ٪٢,٥
- چەوری ٪٠,٣
- نیشاستە ٪٠,٩
- ریشاڵ ٪٠,٨
- خوڵەمێش ٪٤

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. گەرمی دادەبەزێنێت و تینوویەتی دەشکێنێت .
٢. میز هێنە.
٣. جگەر چالاک دەکاو زەردوویی و هەوکردنی پەتای جگەر ناهێلێت.
٤. هەرس کردنی لەسەر خۆیەو، بەلێنراوی باشترە لەکاڵی.
٥. زۆر خواردنی دەبێتە هۆی دروست کردنی بەردو لم لەگورچیلە لەبەر ئەوەی خوێیەکانی کالسیۆم Calcium Oxalet و lcium phosphate تێدایە، چاکەم کردنەوەی ئەم حالەتەش بەخواردنی بڕێکی زۆری شەربەتی لیمۆی ترش دەبێت لەگەڵیدا.
٦. چارەسەری هەوکردنەکانی سینگ دەکات.
٧. بۆ ئەو کەسانە باشە کە نەخۆشییەکانی جومگەو روماتیزم و دەردەشایان هەیە.
٨. بۆ منالان باشە لەبەر بوونی بڕێکی زۆر لەماددەی ئاسن و بەئاسانی هەرس دەکرێت، لەبەر ئەوەی لەکاتی هەرس کردندا هەموو ریشاڵەکانی دەتوێتەوە.
٩. نەرم کەرەوەیە بۆ قەبزی و بۆ دابەزاندنی کێش بەسوودە، بوونی خوێی مەنگەنیز تیایدا وای لی دەکات کە وەکو پاکژ کەرەوەیەک کار بکات، سەرەرای ئەوەی کە پاشماوە لە گەدەدا ناهێلێ.
١٠. خۆراکێکی باشە بۆ بێهێزو پیرو کەم جولەکان، بەمەرجێک گورچیلەیان ساغ بێت و روماتیزمیان نەبێت.
١١. هەلگرتنی سپیناخ بۆ ماوەیەکی زۆر باش نیە، چونکە رەگەزە چالاکەکانی ون دەکات و زوو خراپ دەبێت، هەروەها نابێ بەکولاوی هەلبگیرێت لەبەر ئەوەی دەترشێت.
١٢. لەکاتی کولانیدا نابێت زۆر لەسەر ئاگر بمێنێتەوە چونکە دەبێتە هۆی لەدەستدانی ڤیتامینەکانی.

# سڵق

## Swiss Chard (Beta Vulgaris)

### مێژووەکەی :

- ڕووەکێکی کێلگەییە لەپۆلی دوو لەپیەکانە کە سلق و چەوەندەرو سپێناخ دەگرێتەوە، وەکۆنترین جۆری ئەم کۆمەڵەیەیە کەمرۆڤ ئاسیویەتی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ٣٠٠ ی پ.ز.
- سلق لەکەناری ڕووبارەکان و دەریاچەکان هەیە و هەروەها لەئەوروپا و ئاسیاش هەیە لە لوبنان و سوریاو ئوردن و فەلەستین زۆر بەکار دەهێنرێت.
- ڕۆمانەکان لەگەڵ تۆڵەکە دەیانخوارد وەکو ماددەیەکی نەرمکەرەوە .

### پێکهاتەکەی :

دەوڵەمەندە بەئاو و کانزاکان بەتایبەتیش ئاسن و کالسیوم.
دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی Vit. B Complex، بەتایبەتیش Folic acid کە سوود بەخشە بۆ ئافرەتی دووگیان و کورپەلە، و دەوڵەمەندە بەڤیتامینی Vit K، Vit C .

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکەی :**

١. نــەرم کەرەوەیەو ئارام کەرەوەی نــۆرەی گرژ بوونی ریخۆلەیە کەپێی دەڵێن Irritable bowel syndrome کــە لەئەنجامــی پەشــۆکاوی دەروونــی پەیدادەبێت لەگەڵ خراپ بوونی باری کەش و هەوا بەتایبەتیش لەپایزان زیاتر دەبێت.
٢. لە کاتی خواردنی نیســک و پاقلەو فاســولیاو ....هتد، بەبەردەوامی، ئەوا سلق دەردەکاتە دەرەوە Anti Flutulant و رێ لەدروســت بوونی غازات دەگرێت کەبەهۆی خواردنی ئەو خواردەمەنیانە پەیدا دەبێت، چارەسەری ئەو بریانە دەکات کەلەناو ریخۆلەدا هەیە.
٣. نەرم و شــلکەرەوەی پێســتە، گەڵای سلق چارەسەری برین و هەوکردنی پێست دەکات لەرێی خواردنی وەهەروەها لەرێی دانانی گەڵاکە لەسەر برینەکە.
٤. لــەش چــالاک دەکات، و رێ لەکــەم خوێنــی دەگرێــت بەهــۆی بوونــی ڤیتامینەکانی B complex و Folic acid و ئاسن تیایدا.
٥. تینوویەتی دەشکێنێ.
٦. رێ لەهەوکردنی کۆئەندامی میزەرۆ (گورچیلە و میزلدان) دەگرێت.
٧. چارەســەری ســەرئێشــەو شــەقیقە دەکات، وەئارام کەرەوەی دەروونیەو رێ لە گرژیتی Tension و فشاری دەرووی Sress و نیگەرانی anxiety دەگرێت.
٨. چارەسەری نەخۆشیەکانی پێست دەکات وەکو بەلەک Vitilijo و دەردەریوی Alopecia لە رێی خواردنی یان دانانی لەسەر پێست لەشوێنە تووش بووەکە.
٩. ئەگەر ٢٥ – ٥٠ گرام ســلق لەیەک لتر ئاودا بکوڵێت پاشــان بخورێتەوە بۆ چارە سەری هەوکردنی بۆریەکانی میزو قەبزی و مایەسیری و نەخۆشیەکانی پێست بەسوودە.
١٠. بەخوساندنی ١٥ گرام لەگەڵاکەی لەیەک لتر لەناو پاشان خواردنەوەی بۆ نەخۆشیەکانی سستی جگەرو قەبزی و بۆریەکانی میز باشە .
١١. بە کوڵاندنی گەڵاکەی بەتەنیا یان لەگەڵ تەماتە نەرم کەرەوەیە و میز هێنەرێکی باشە.

# تــوور

## Radish (Rhaphanus sativus)

**بەشە بەکار هاتووەکان :**
بەرەکەی کەبریتیە لەرەگەکەی، وە تووەکانی

**شوێن و مێژووەکەی :**
شــوێنەکەی ئاســیایە و بەزۆریــش لەچیــن، لەهەرێمــی Cochin چینی و لەیابان، و هەموو ئاسیاو ئەوروپا بەتایبەت بەریتانیا.
لەســەردەمی فیرعەونەکان توور لەمیســر زۆر دەچێنرا.
توور بەر لەسالی ١٥٤٨ نەگەیشتە ئەوروپا یان بەریتانیــا، و یەکەم جار توور لەپەرتووەکەکانی Gerard ســالی ١٥٩٨ باســی لێوەکرا کە تیایدا باسی چوار جۆر لەتووری کردووە.

**پێکهاتەکەی:**

- ئاو ٨٥٪
- پرۆتین (کەمێک)
- ماددەی کانزایی (بڕێکی کەم)
- نیشاستە (بڕێکی کەم)
- Vit C (بڕێکی کەم)
- amylclyic enzyme
- Phenyl – ethyl isothiocynate
- کەلاکانــی دەوڵەمەنــدە بەڤیتامیــن A و ڤیتامیــن C و Nicotinic acid وە خوێیەکانــی کالسیوم و ئاسن و کلوروفیلی تیدایە.

**بەکارهێنانی و سوودە پزشکیەکانی :**

١. میز هێنە. چارەسەری نەخۆشییەکانی بەردو لم دەکات.

٢. چارەسەری نەخۆشیەکانی دروست بوونی بەرد دەکات لەزراو و بۆری جگەر Bile ducts .
٣. چارەسەری نەخۆشی کەمی Vit C دەکات.
٤. دژە ڤایروسی سەرمابوونە. چارەسەری ئەستور بوونی گەروو دەکات.
٥. توێژینەوەکان سەلماندوویانە کەوا توور، دەبێتە هوی پاراستن لەشێرپەنجە.
٦. کاریگەری دژە میکرۆبەکانی هەرس کردنی هەیە.
٧. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٨. ری دەگری لەخوێن مەیین و نەخۆشیەکانی.
٩. بو ئیسک سوودی هەیە.
١٠. ری لەکوکەو تەنگە نەفەسی (رەبو) دەگرێت.
١١. ری لەهەلوەرینی ددان دەگرێت Pyorhea، وەری لەکلوربوونی ددان دەگرێت لە ریی ماددەی ئیسوپیوسیاتانس کاری ئەنزیمەکانی ناو دەم رادەگرێت کە هوکاری کلوربوونە Dental Cories.
١٢. ری لەکەم خوێنی دەگرێت بەهوی بوونی ئاسن تیایدا .

# بیبەر

Capsicum minimum) Cayenne)

**بەشە بەکار هاتووەکانی :**

بەرە سەوزەکە، یان وشکەکە

**شوێنەکەی :**

- درەختێکە لەپۆلی بیبەریەکانە کە چەندین جۆر دەگرێتەوە لەوانە، هەندیکیان هەیە خۆی هەڵدەواسێت و جۆرێکی تریش گیاییە لەناوچە کەمەرەییەکان دەڕوێت وەکو هندو ئەندەنوسیا.
- بیبەر چەندین جۆری هەیە:

یەکەم // بیبەری شیرین کە پێی دەڵێن (بیمنتو) یاخود (بیبەری بامایکا) کە بریتیە لە بەرێکی پێگەیشتوو کە بەسەوزی وشککراوەتەوە، ئەم جورەیان ڕووەکێکی بچووکە پێی ئەڵێن (بمنتا دیۆیکا) لەدورگەکانی هندی رۆژ ئاواو هەندێ ناوچەی ئەمەریکای ناوەڕاستەوە هاتووە تەمەنی درێژەو گوڵەکەی سپیەو مەیلەو سەوزەو بەرەکەی ئەرخەوانیەو کاتێک پێدەگات بونەکەی ون دەکات.

دووەم // بیبەری ڕەش بەری ڕوەکێکی هەڵگەڕاوە کەلەبنەڕەتدا لەهندو مەلایو هاتووەو ئیستا لەزۆربەی ناوچە گەرمەکانی جیهاندا دەچێنرێت، ئەم ڕووەکە ڕەگەکانی ئەستورە وگەڵاکانی شێوە دڵیەو هەمیشە سەوزەو گوڵەکانی زۆر بچووکە و بەرەکەی تاک تووە کە لەگوڵە گەنم دەچێت و ژمارەی دەنکەکانی زۆرە.

**جۆرەکانی بیبەری شیرین ئەمانەن :**

کالیفۆرنیا ویندەر: گەڵاکانی بەهێزن و ڕەنگی بەروبوومەکەی سەوزێکی توخە.

بیل بوی : درێژیەکەی مام ناوەندیە و ڕەنگی بەروبوومەکەی سەوزێکی کاڵە، هەروەها بیبەری شیرین بیجگە لەرەنگی سەوز چەندین رەنگی وەکو سوورو زەردی هەیە.

**جۆرەکانی بیبەری تیژ نموونە:**

١. ئەناهیم کالیفۆرنیا: باشترین جۆری بیبەری تیژەو گەلاکانی گەورەیە و زوو گەشە دەکات و پێدەگات و بەروبوومی زۆرەو ڕەنگی سوورەو جۆری تریشی هەیە وەکو ئەواسس.
٢. قوچی مامز : بیبەرەکەی درێژو گەورەو لوچاویەو ڕەنگیشی سەوزێکی توخە .
٣. بیبەری سوور : زۆر تیژەو بۆ وشک کردنەوە زۆر باشە.
٤. گالابینو : وردو تیژەو بۆ وشک کردنەوە زۆر باشە .

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٪٩٥
- پرۆتین ٪١,١٢
- چەوری ٪٠,٥
- شەکرو نیشاستە ٪٢,٥
- ریشال ٪ ٠,٣٠
- خولەمیش ٪٠,٤
- هەروەها ماددەی Capsaicin تێدایە، کە ماددەیەکی ڕەنگ سوورە، Stearic و Oleic acid palmatic acid و B complex) و Vit acid) .PP، Vit B2، Vit B1، Vit C
- خوێیەکانی : ئاسن، کالیسیوم، فسفۆر

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. بەخواردنی بڕێکی کەم لەگەڵ خواردن ئارەزووی خواردن زیاد دەکات. گەدەو ڕیخۆڵە چالاک دەکات و دژی سک چوونە، بەلام زیادە خۆری بیبەر زیان بەخشە بۆ خوێن و گەدەش لاواز دەکات.
٢. دژی هەو کردنەو ئارام کەرەوەی ئازارەکانی جومگەو ماسولکەکانە ئەویش لەرێی ڕێگرتنی لەش لەبەرهەم هێنانی ماددەیەک کەپێی دەڵێن Substance P کە هەوکردن و ئازاری لەش دەوروژێنێت.
٣. بۆ هەڵامەت باشە، ئەویش بەکوڵاندنی کەوچکێک لەبیبەر لەگەڵ شەکرو خواردنەوەی بەگەرمی.
٤. هەروەها بەوەرگرتنی بڕێکی کەم یارمەتی لابردنی باو و ئازاری ناو گەدە دەدات.
٥. دەبێتە هۆی شل کردنەوەی خوێن و ڕێ لە خوێن مەیین دەگرێت.
٦. چارە سەری سەر ئێشەو جۆرەکانی شەقیقە دەکات، بەم دواییە بیبەری تیژ دەرکەوت کە

دەبێتە هۆی چارە سەرکردنی سەر ئێشەی Cluster headache کەجۆرێکی بەئازارە لەسەر ئێشە.

٧. ئاستی چەوری لەخوێن دادەبەزێنی، وە بەپێی لێکۆلینەوەیەک کەلەساڵی ١٩٨٧ ئەنجامدرا کە لەگۆڤاری Journal of Bioscience بڵاو کرایەوە دەرکەوت کەبەکارهێنانی بیبەری تیژ ئاستی Triglycerides و کۆلیسترۆلی LDL زیانبەخش دادەبەزێنێت.

## قەدەغەکراوەکان :

نابێ تووش بووانی ئەم حاڵەتانەی خوارەوە بەکاری بهێنن :

١. مایە سیری .
٢. تێکچوونی گەدەو دوازدە گری (قرحە) .
٣. سوور بونەوەی پێست (هەستیاری یان ..هتد)
٤. زۆری خواردنـــی بیبـــەری تیـــژ دەبێتـــە هـــۆی هەوكـــردن لەكۆئەندامـــی هـــەرس كردن Gastroenteritis و، تێکدانی گورچیلە Kidney damage .

# کارگ (قارچک)

## Mushroom / The Truffle

جـوره رووەکیکی کەرووییــەو چەندین جوری هەیە. ئامارەکان دەریانخســتووه ١٨٠ هەزار جوری هەیە .
شیوەی خرە تویکلەکەی قاوەییە و قەبارەکانی جیاوازن و کلوروفیلیان تیدایە.

**پیکهاتەکەی :**

- بەکارگ گوتراوه گوشــتی رووەکی : ئەویش پاش ئەوەی لەهەندیک جوریدا زیاتر لە ٣٠ گــرام پروتیــن لە ١٠٠ گرام قارچکــدا بینرا لەکاتیکدا ئەم ریژەیە لەگوشــتی ئاژەلدا تەنها ٢٠,١٥ گرامە.
- هەروەها رەگەزەکانی کالیسیوم و مەنگەنیزو سودیوم و سلیلوزو کوبالت و مەگنیسیومی تیدایە پیکهاتەکەی قارچک بەم جورەیە:
- ئاو ٨٨,٥
- ماددەی پروتییدی ٤٪
- چەوری ٠,٣٪
- شەکر ٠,٦٪
- فوسفور ٠,١٣٪
- سلیلوز ٠.٨٪
- کلور ٠.٨٪
- سودیوم ٠,٢٠٪
- پوتاسیوم ٠,٤٪
- مەگنسیوم ٠,٥٪
- کالسیوم ٠,٢٥٪
- ئاسن ٠.١٪
- زینک ٠,٥٪
- مس ٠,٦٪
- مەنگەنیز ٠,٦٪
- یود ١٠,٠١٥٪
- Vit B1، Riboflavin

### بەكارهێنان و سوودە پزیشكییەكانی :

١. چالاککەرێکی باشە بۆ کۆئەندامی دەمارو نوێکەرەوەیە بۆ شانەکان.
٢. بۆ کەم خوێنی بەسوودە ئەوانەش کەکەمی رەگەزەکانیان هەیە.
٣. هەروەها دەچێتە سیستمی دابەزاندنی کێش ئەویش لەجیاتی گۆشت بەکاردێت.
٤. هەروەها بەسوودە بۆ نەخۆشی شەکرەو قەڵەوی.
٥. بەسوودە بۆ قەبزی و سیل باشتر وایە لەگەڵ لیمۆ یان سرکە بخورێت.

### جۆرەكانی كارگ :

سێ جۆر کارگ هەیە کە زۆر کوشندەیە ساڵانە چەندین کەس گیان لەدەست دەدەن بەهۆی نەشارەزاییانەوە ئەو جۆرانەش ئەمانەن :
١. کارگی تولی (قضيبی) .
٢. کارگی ژەهراوی بۆن ناخۆش.
٣. کارگی بەهارە
- هەروەها شەش جۆری هەیە کە ژەهراوین بەڵام بەدەگمەن خەڵک دەکوژن ئەوانیش :
١. کارگی مێش کوژ.
٢. کارگی ڕیز
٣. کارگی کەشنی
٤. کارگی ڕەش
٥. کارگی مەنجەڵی و چەند جۆرێکی دیکە کە هێشتا نەدۆزراوەتەوە.

### ئامۆژگاری بۆ ئەو کەسانەی کە ئارەزووی خواردنی کارگ دەکەن :

١. کارگ لەدەغەیە لەپیرو منداڵ و ژنی دووگیان و تووش بووان بە دەمارە سوو دەردەشار بەد هەرس و نەخۆشییەکانی گورچیلە و زراو.
٢. پێویستە پاک بشۆرێتەوە بەئاوی لیمۆ، بەر لەخواردنی بکوڵێندرێت، باشتر وایە کارگ بەبێ ئاو بکوڵێندرێت پاش تێکردنی کەمێک خوێ و لەسەر ئاگرێکی کز دابنرێت.

# قەرنابیت

## Broccoli

بەم دواییە قەرنابیت بووە (سوپەرستار) لەجیهانی سەوزەدا لەبەر بەخۆوە گرتنی پێکهاتەیەکی زۆر کە کاریگەرە لەبەرەنگار بوونەوەی نەخۆشیەکان.
هەردوو توێژەر Jon J.Michvicz و Leon bard low ph.D.H کارمەند لە دەزگای Institute for Hormone Research in new yourk ماددەیەکیان دۆزیەوە بەناوی (ئیندۆل Indoles) کە بریتیە لەوپێکهاتانەی کە لەقەرنابیتەکان هەیە Vegetables Cruciferous لەوانیش (برۆکولی، کەلەرم، قەرنابیت، شێلم Lale) دەکرێ بەچەکێکی گرنگ دابنرێت دژ بە شێرپەنجە.

ماددەی Indoles لەرێی لەبەریەک هەلوەشانەوەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین کاردەکات، کە هۆرمۆنێکی چالاکەو گەشەی ئاوسانەکانی شێرپەنجە چالاک دەکات کەوا لەناو خانە هەستیارەکانی لەش لەبەر بوونی کاریگەری ئیسترۆجین گەشە دەکات، بەتایبەتیش ئەوەی لەسینگ دایە.
هەروەها تیمێکی تری توێژەرەوان لەنەخۆشخانەی Johns Hopkins University school of medicine پێکهاتەیەکیان لە گول کەلەرم دۆزیەوە بەناوی Sulforaphane کە کبریتی تێدایە، وە ئەم پێکهاتەیە کاریگەری هەیە لەسەر شانەکانی مرۆڤ و ئاژەل بۆ بەرهەم هێنانی ئەنزیمی دژ بە شێرپەنجە Cancer-fighting enzymes، ئەو ماددەیە Sulforaphane هەروەها لەم سەوزانەی خوارەوە هەیە (شێلم، قەرنابت، گێزەر، پیازی سەوز)، کە ماددەیەکی ناسراوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی شێرپەنجە، لەسەوزەو میوەدا هەیە، بەتایبەتیش گێزەر، هەروەها لەگول کەلەرم ڤیتامیناتی زۆرو کانزاکان هەیە وەکو : کالسیۆم و پۆتاسیۆم، ئەسید فولیک Folic acid و سیلینیۆم Selenium.

- بیتاکارۆتین : لەدژەکانی ئۆکساندن دادەنرێت وەهەروەها دژی دراندنی شانەکان و پەیدابوونی شێرپەنجەکانە.

- Vit C : ماددەیەکی گرنگی دژ بە ئۆکساندنە کەیارمەتی دەزگای بەرگری دەدات، لەسەر ڕووبەڕووبوونەوەی هەوکردنەکان.
- پۆتاسیوم : شلەکانی ناو خانەکانی لەش هاوسەنگ دەکات، و کاری دل و فشاری خوین ڕێکدەخات.
- کالسیوم و Folic acid : وەکو دژەکانی شێرپەنجە کاردەکەن.
- سلینیوم : پاریزگاری دەکات دژی لیدانەکان (نەخۆشیەکانی خوین مەیین) و شێرپەنجە.
- پزیشکانی عەرەب پێشتر شی... ـسیووە، وەکو ئیبن سینا (کە پێیان دەووت Avacina) و ڕازی، هەروەها توانای قەرنابیتەکانی... ڕانیووە لەسەر نەهێشتنی شێرپەنجە، و ... ـەرنابیت و کەلەرمیان وەکو چارەسەری دژ بەهەموو جۆرە گرێیە باش و خراپەکان Begnin and malignant tumors کردووە، دیارە ئەمەش بەر لەو توێژینەوانەن کە ئیستا ئەنجام دەدرێت هەروەکو باسمان لەگرنگترین مەلبەندەکانی پزیشکی لەجیهان کرد، هەروەک کاری نەشتەر گەری لە گەرماوەکانی ژوورە تایبەتیەکان ئەنجام درا بۆ لابردنی ئەو شێرپەنجانە، وەکاری دەرهێنان لەڕەگەوە و داخ کردن بەکارهات بۆ ڕزگار بوون لەو گری یانە، وە لەرۆژگاری ئەمڕۆماندا تیشکی لیزەر بەکار دەهێنرێت بۆ دەرهێنان و داخ کردن.
- هەروەها لەو ماددانەی کە دژی شێر پەنجەکانن، سیر، پیاز، گیزەر، کەرەوز، سەوزەومیوە، وەزۆربەیان ڕۆلێکی گرنگ دەگێڕن وەکو ماددەیەکی دژ بە ئۆکساندن بەجۆرێک :
- ڕێ لەشێرپەنجەکان دەگرێت.
- بەرگەگرتن زیاد دەکات.
- ڕێ لە فەوتانی شانەکان و ئەوانی تریش دەگرێت.
- ئیستا لەبازاڕەکانی ڕۆژئاوا دەنکۆلەی (حەب) پوختەی بڕۆکۆلی (Brocli isolates extract) دەست دەکەویت. کە بەکاردەهێنرێت بۆ ئەوانەی حەز بە تام و چێژی قەرنابیتەکان ناکەن، وە ئەوەی دەتوانی ئەو سەوزەیە بخوات، واباشترە خواردنەکەی لەڕێی بەکار هێنانی ئەو دەنکۆلانە (حەب) بێت کە ڕیشالەکانی Fibersی تیدایە.

# كولەكە (سپی)

Gourd (Cucubita pepo)

**بەشە بەكار هاتووەكان :**

بەرەكەی، تووەكەی

**شوێن و مێژووەكەی :**

شوێنی سەرەكییەكەی، ئەمەریكای ناوەڕاست

**پێكهاتەكەی**

- ئاو ٨٩.٩٪
- پرۆتین ١.٣٪
- چەوری ٠.٣٪
- نیشاستە ٧.٧٪
- ریشاڵ ١.٣٪
- خۆڵەمێش ٠.٨٪
- خوێیە كانزاییەكان : كبریت، فوسفور، پوتاسیوم، كالسیوم، ئاسن، مەگنسیوم، ڤیتامین A، ڤیتامین C.

**بەكارهێنان و سوودە پزیشكییەكانی :**

١. تینوویەتی كەم دەكاتەوە، گەرمی دادەبەزێنێت.
٢. نەرم كەرەوەیە .
٣. جگەر چالاک دەكاو ری لەزەردوویی دەگرێت.
٤. دەمارەكان ئارام دەكاتەوەو چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەكان دەكات.
٥. میز هێنەرە، بەرد ولم لادەبات.
٦. چارەسەری نەخۆشی و هەوكردنی سینگ و كۆكە دەكات.
٧. تووەكەی كرم ناهێلێت بەتایبەتیش كرمی Ascaris. Taeniasis

# کولەکە (زەرد)

Pumpkin (Cucubita pepo)

**بەشە بەکار هاتووەکان.**

بەرو تووەکەی .

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٪٩٠
- شەکرو نیشاستە ٪٦.٥٠
- چەوری ٪٠.٢
- پرۆتین ٪١.١
- خوڵەمێش ٪١.٧٥
- کەتیرە (صمغ)
- ئاسن و کالسیوم و Vit Aی تێدایە

**بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. نەرم کەرەوەی گەدەیە.
٢. جگەر چالاک دەکاو ری لەزەردویی دەگریت.
٣. سەر ئیشە وشەقیقە ناهێلیت بەتایبەتی جوری دەروونی یەکەی .
٤. ئارام کەرەوەی دەمارەکان و نەخوشیە دەروونیەکانە.
٥. میزهێنەرەو بەردو لم لادەبات. هەوکردنی گورچیلە ناهێلیت. گورچیلە چالاک دەکاو فەرمانەکانی بەهێز دەکات.
٦. تینوویەتی دەشکێنیت و گەرمی و تا ناهێلیت.
٧. سوود بەخشە بو نەخوشیەکانی سنگ و کوکە.
٨. پووک چالاک دەکاو ئازاری ددان ناهێلیت.

# شێلم

Turnip

**بەشە بەکار هاتووەکان :**

بەرو تووەکەی

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

بەرەکەی :

- میـز هێنەرە، بەردو لم لادەبات، ڕێ دەگرێت لە وەسـتانی ئاو لەلەش و هەڵئاوسان .
- جگەر چالاک دەکات، چارەسـەری زەردویی دەکات، وەری لەنەخۆشیەکانی بەردی زراو دەگرێت.
- چارە سەری نەخۆشیەکانی بڕبڕەی پشت و حەوز دەکات.
- چارەسەری نەخۆشیەکانی سی دەکات بەتایبەتی Bronchitis.
- سوود بەخشە بۆ ئازارەکانی جومگە.
- سـوو‌ڕی خوێـن لەگورچیلە چـالاک دەکات کە دەبێتە هۆی پارمەتیدانی لەسـەر ڕزگار بوون لەیوریک ئەسید Uric acid.
- چالاککەرێکی بەهێزە بۆ توانای سێکسی .

**شەربەتەکەی :**

- پێسـت دەپارێـزی و نـەرم و شـلی دەکات، ڕێ لە ماندوویەتی دەگرێت.
- چەوریەکەی :
- چالاککەری جەستەو بەهێز کردنی بینایە.

# کەلەرم

Cabbage (Brassica olracea)

**بەشە بەکار هاتووەکان :**

- گەلاو قەدەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

- کەلەرم لەبنەڕەتدا ئەوروپییە، بریتیە لە رووەکێکی کێوی، لەکەنارەکانی ئەورووپای باکوور نزیک ئۆقیانوسی ئەتلەسی دەروێنرا، وەچەندەها جوری هەیە.
- (caton) بـاس لـەوە دەکات کەرۆمانەکان پشـتیان بەکەلەرم بەسـتووە بۆ پاریزکاری کردن لە تەندروسـتیەکانیان بۆ ماوەی چەندەها سـەدە، وەدەڵیت (کەلەرم سوودی هەیە بۆ تەندروستی مرۆڤ).
- هەروەها (لیکلیرک) دەڵیت : کەلەرم چارەسەری نەخۆشیەکانی روماتیزم دەکات.
- پـاش ئەوەی سـەردەمانێک ئەسـتێرەی کەلـەرم کزبوو لەسـەدەی سـیانزەهەمەوە جارێکـی تـر دەسـتی بەدرەوشـانەوە کـرد و لێکۆلینەوە نوێیەکان نرخێکی گـەورە دەدەن بە کەلەرم و لەناو خۆراکەکاندا جێگایەکی مەزنی هەیە.
- د. جـان ڤانلیتـی پزیشـکی چارەسـەری سروشـتی : «ئەو تاقی کردنەوانە لەسەر کەلـەرم کراون لەماوەی ١٠ سـەدەی رابـردوو ئەمـرۆ لەسـەر چەنـد بنەمایەکـی زانستی پارێزراومەتەوە».

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٨،٥٪
- کاربۆهیدرات ٧٪
- چەوری ٠،٥٪
- خوێی کانزایی ٠،٥٪ وەکانزاکان وەکو: فوسفور، کالسیوم، یود، کبریت، پوتاسیوم، مەگنسیوم
- ڤیتامینەکان: بڕێکی زۆر لە Vit C، وە کەمێک لە Vit A، Vit B complex وە زرویک لە Vit kی تێدایە.
- گلوکوسیدات Glucoside ی تێدایە کە ئەویش ماددەی Mucilageی تێدایە.
- کەلەرم بڕێکی زۆر لەکبریتی تێدایە کەچارەسەری نەخۆشی شەکرە دەکاو ڕێ لەهەوکردن دەگرێت.
- Glutamine، lysine تێدایە

**بەکارهێنان و سوودە پزشکیەکانی:**

١. چارەسەری هەوکردنی سینگ دەکات Bronchitis کاریگەری دەرکردنە دەرەوەی بەلغەمی هەیە Eexpectorant .
٢. دژە سکچوە لەبەر دەولەمەندی بەماددەی کبریت.
٣. نەرمکەرەوەیە، ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.
٤. میزهێنەرە، ڕێ لەکۆبوونەوەی شلەمەنی دەگرێت لەناو لەش Coedema یان لە سک Ascites
٥. ڕێژەی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت hypogly caemic effect وە ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە سوود بەخشە بۆیان.
٦. کرم دەردەکاتە دەرەوە .
٧. چارەسەری برین Wounds و کوتان (ڕووشان) Bruises دەکات.
٨. پارێزگاری لەتەندروستی ئێسک و ددان دەکات، و بەرهەڵستی نەخۆشیەکانی ڕوماتیزم

دەكات.

٩. سوو بەخشە بۆ بەهێزكردنی قژو هەروەها بەسوودە بۆ نینۆك .

١٠. لەبەر دەوڵەمەندی كەلەرم بە Vit C وای لێ دەكات بەرهەڵستی هەلامەت و سەرمابوون بكات.

١١. شـێرپەنجەكانی لـەش لەنـاو دەبـات بەتایبەتیش ئەو جـۆرەی قەرنابیـت كەپێی دەڵێن Brocol.

١٢. چارەسەری نەخۆشی جومگەژان دەكات.

**قەدەغە كراوەكان :**

واباشترە بۆ ئەم حاڵەتانەی خوارەوە بەكار نەهێندرێت یان بەكەمی بەكاربهێنرێت.

١. ئەو نەخۆشـانەی بەدەسـت كێشـەی كوئەندامی میزەڕو دەناڵێنن. ئەوەش لەبەر ئەوەی خوێی Calcium oxalateی تێدایەو لەناو گورچیلەدا كەلەكە دەبێ و بەردو لم دروست دەكات.

٢. ئـەو نەخۆشـانەی گرفتـی بەدەرووونی و سـەر ئێشـەیان هەیـە. بەتایبەتیـش شـەقیقە و تووشـبووان بە نەخۆشـی ڕیخۆلەكوێـرە IBS Irrtable bowel syndrome كەبـاو غـازات لەریخۆلە دروست دەكەن.

٣. نەخۆشـانی موولوولـەی خوێـن و دل واباشـترە كـەم بەكاری بهێنـن چونكە كەلـەرم دەوڵەمەنـدە بەڤیتامین Vit K، كە یارمەتیدەرە بـۆ خوێن مەیین، بۆیە واباشـترە نەخۆشـانی خوێـن مەیینی دل و مێشـك و ئەوانـەی تووشـی ڕەق بوونـی موولوولەكانـی خوێـن Arteriosclerosis بوونە كەم بەكاری بهێنـن یان لەگەڵ سـیرو پیـاز بیخۆن چونكـە ئەمانە خوێن شـل دەكەنەوەو دژی خوێن مەیینن.

## بەشی دووەم

# میوە

# هەرمێ

**Pears**

**بەشە بەکار هاتووەکان :**

بەرە پێکەیشتووەکەی، گوڵەکان، گەڵاکان

**مێژووەکەی :**

شوێنی ڕەسەنی ئەم درەختە ئاسیایە بەتایبەتیش چین، پێشینەکانی گریک و ڕۆمان ناسیوویانە، وەزیاتر لەهەنجا جۆری هەیە.

پزیشکەکانی سەدەی ناوەڕاست باسی سوودەکانیان کردووەو بڕوایان وابووە کەقەبزکەرەو سک چوون رادەگرێت. بەڵام قورسەو درەنگ هەرس دەبێت هەروەها دەبێتە هۆی ژانەسەر و بای ناو سک دروست دەکات.

هەرمێ دەرەختێکی بەردارە و زۆر جەشنی جیاجیای هەیە لەوانەش (کرۆسک) کەلە کوێستانەکانی کوردستاندا دەڕوێت و بەرەکەی تا ساردیی زستان دەمێنێتەوە. لەبەرەکەیدا جۆرە شەکرێک هەیە کە کرداری هەرس کردن و زێندە پاڵکردنی ئاسانەو پڕیشە لەمادە کیمیاییەکانی وەک مەنگەنیزو پۆتاسیۆم و ڤیتامینەکانی A, B1, B2, C

**پێکهاتەکەی :**

| | |
|---|---|
| ئاو | ٪٧٣ |
| پرۆتین | ٪٥ |
| چەوری | ٪٤ |
| شەکر | ٪١٥ |
| ریشاڵ | ٪١٥ |

بڕێکی کەم لە Vit A, Vit B, Vit C تێدایە.

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. بەکار دەهێنرێت لەسیستمی خواردن بەتایبەتیش بۆ کەم کردنەوەی کێشی لەش، وە جوولەی ڕیخۆلە هێواش دەکات بەشێوەیەک ماوەیەکی زۆر ژەمەکە لەڕیخۆلە دەمێنێتەوە، وە لەبەر دواکەوتنی لەبەتاڵ کردنەوە، مرۆڤ هەست بەتێری دەکات بۆیە داوای خواردن و ژەمی زۆر تر ناکات.
٢. بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەرکردنی تایبەت بەنەخۆشیە دەروونیەکان و هێمن کردنەوەیان.
٣. تینوویەتی دەشکێنێت و ڕی لەڕشانەوە دەگرێت.
٤. دابەزێنەری گەرمیە .
٥. چارەسەری نەخۆشیەکانی ڕیخۆلە ئەستوورە (قۆلۆن) دەکات، و گەدە چالاک دەکات.
٦. میزهێنەرە، بەردولم لادەبات ئەویش لەبەر بوونی پۆتاسیۆم تیایدا.
٧. چارەسەری نەخۆشیەکانی دڵە کوتەو خێرا لێدانی دەکات Tachyarhythmias .
٨. یارمەتی چاکبوونەوەی برین و برینەکانی دوای نەشتەرگەری دەدات.
٩. یارمەتی ڕژانی دەردراوەکانی ڕژێنی زراو دەدات، نەرم کەرەوەیەو خانەکان نوێ دەکاتەوە و هێمن کەرەوەیەو بەسوودە بۆ گەدە.
١٠. بەسوودە بۆ نەخۆشیەکانی ڕوماتیزم، پەرکەم، جومگەژان، لاوازی لەش و هۆش و کەم خوێنی و سیل و سک چوون و شەکرە، باشتر وایە ڕۆژانە ٣٠٠ بۆ ٥٠٠ گرام پێش خواردن بخورێت یاخود ڕۆژانە ٢-٣ پەرداخ لە ئاوەکەکەی یاخود ٤٠-٥٠ گرام لەیەک لتر ئاودا بۆماوەی یەک کاتژمێر بکوڵێت پاشان بخورێتەوە.
١١. هەرمی لەو میوانەیە کە ڕێژەیەکی زۆر شەکری تێدایە و بەلام زیانیش بەتووشبوان بەنەخۆشی شەکرە ناگەیەنێت چونکە ئاسان هەرس دەبێت.
١٢. توێکلی هەرمی دەولەمەندە بەتوخمە بەسوودەکانی وەک کالیسیۆم، هەروەها بەڤیتامینەکان پاشان بەرەو ناوەوە دەگوازرێتەوە، باشتر وایە بە توێکلەوە بخورێت.
١٣. هەرمی بۆ هەموو کەس باشە بەمەرجێ گەییو بێت.
١٤. لەڕووی تەندروستیشەوە خواردنی هەرمی بەگشتی و کروسک بەتایبەتی باش بۆ پاک کردنەوەی ڕیخۆلەکان و دابەزاندنی پەستانی خوێن.
١٥. دژی ژەهراوی بوون و دژی ڕەق بوونی خوێنبەرەکان و دژی گیرانی ڕیخۆلەکانە، هەرمی زۆر پەسندە بۆ منداڵانی لاوازو کەم خوێن و ناکام.

# پرتەقاڵ

Orange

**بەشە بەکارهاتووەکان :**
بەرەکەی، گوڵەکان، توێکڵەکەی :

**شوێن و مێژووەکەی :**
ئاسیا : هند، چین، وە لەئیسپانیا دەچێندرێ، هەروەها لەزۆربەی وڵاتانی جیهان بەتایبەتی هەوزی دەریای سپی ناوەڕاست.
پرتەقاڵ درەختێکی بەرداره ناوەکەی لەناوی پورتوگالیەکانەوە هاتووە، لەبەر ئەوەی بۆ یەکەم جار ئەوان بوون لەچینەوە گواستیانەوە بۆ ئەورووپا.
چینەکان دوو هەزارو دوو سەد ساڵ پێش زایین ئەم درەختەیان ناسیوە لەپەرتوکی (کتێبی مێژوو)ی کۆنفوشیوس دا باسکراوە هەر لەوڵاتی چینەوە بەوڵاتانی ئاسیادا بڵاوبوتەوەو سوودیان لەتوێکڵەکەی و تۆوو گوڵەکەی وەرگرتووەو نزیکەی دووسەد جۆر پرتەقاڵیان لەیەک جیاکردوتەوە.

**پێکهاتەکەی :**

- رونی پرتەقاڵی تاڵ
- Lomonene ٪۹۰
- Citral
- لەرووی پێکهاتنەوە هەموو جورەکانی پرتەقاڵ لەیەکتر نزیکن .
- ٪۹۰ ئاو
- ٪۹ پروتین
- ٪۰.۰۲ چەوری
- ٪۰.۵ کانزاکان
- ٪۰.۸ ریشاڵ
- بری ٤٥ کالوری وزە لەخۆی دەگرێت.
- رێژەی کانزاکان

بەم شـــێوەیە : ١٠٪ کبریت، ٢٢٪ فســـفور، ٣٪ سۆدیوم، ١٨٪ پۆتاسیوم، ٤٣٪ کالیسیوم، ٠.٤٪ئاسن، ٠.٠٤مس، کالیسیوم، ٠.٤٪ مس و چەندین کانزای تریشی تیدایە وەکو برۆم و زنک و مەگنیسیوم.

- هەروەهـــا ترشـــەکانیش وەک ترشـــی لیمـــۆو ترشـــی سـێوی تیدایە.
- لەهـــەر ١٠٠ گـــرام لەئاوگەکەی ٥٠-١٠٠ ملیگـــرام ڤیتامیـــن C و ٧٥ ملیگـــرام ڤیتامین (B1) و ٠.٠٤ ملیگـــرام ڤیتامیـــن (B2) و ٠.١٥ ملیگرام کارۆتینی تیدایە.

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:

١. رۆنـــی پرتەقاڵ بەشـــێوەیەکی ســـەرەکی بۆ بەخشـــینی بـــۆن و بەرام بەخـــواردن بەکار دەهێنرێت.
٢. لەگـــەڵ رۆنـــی Turpentine بـــەکار دەهێنرێت بۆ چارەســـەر کردنـــی هەوکردنی بۆری هەناسـەی دریژخایەن Chronic bronchitis.
٣. چالاککەرو بوژێنەرەوەی فەرمانەکانی گورچیلەیە.
٤. گوڵـــی پرتەقاڵـــی وشـــک کراوە رۆڵـــی چالاک کـــەرەوە دەبینێ بـــۆ دەمـــارەکان ئەوەش بەبەکارهێنانـــی کوڵاوەکەی، گوڵی پرتەقاڵ وەکو بۆن و بەرام باشـــترە لەگوڵی پرتەقاڵی شیرین.
٥. رۆنی پرتەقاڵ بەکار دەهێنرێت بۆ تێکەڵ کردنی لەگەڵ دەرمانەکان بۆ نەهێشتنی ئەو تام و چێژەی کە نەخۆش حەزی پێ ناکاو وای لێ دەکات کەنەیخوات.

شەربەت و ئەوی پرتەقاڵ هەمان سوودی پزیشکی هەیە کە لەناو لیموی ترش هەیە

پێ ئەکات .... سوودە بۆ ... سک و چارەســەری ... کوکە دەکاو جگەر بەهێز دەکات و کەشـــەی لەش زیاد دەکات و ســـوری خوێن چالاک دەکات. ... پێنـــەرۆکانی ریخۆلـــە رادەمالێت.

٩. بۆ میشک و کۆنەندامی دەمار بەســـوودە.
١٠. ئەگـــەر شـــەربەتەکەی تێکـــەڵ بەئـــاوی لیمـــۆ

بکریت لەزۆر نەخۆشی دەمانپاریزیت.

١١. پزیشـکەکان ئامـۆژگاری دەکـەن بەخواردنی پرتەقال بۆ نەهێشـتنی قەڵەوی و چەوری زیادە لەلەشدا.

١٢. سوودی هەیە بۆ دابەزینی پەستانی خوین.

١٣. پرتەقال ئەگەر پاش نان بخوریت هەوینە شیکەرەوەکانی ناو گەدە چالاک دەکات، ئەگەر پیش نان بخوریت ئارەزووی خواردن زیاد دەکات.

١٤. کاریگەری زۆری لەپاراستنی لەش لەنەخۆشی نەسکەرپوون و داخورانی ددان هەیە.

١٥. ئیسک بەهیز دەکات.

١٦. بۆ کۆکەرەشەو خوین بەربوون و رشانەوەی ژنی دووگیان و تیکچوونی گەدەو جگەرو نەخۆشی شەکرە باشە.

١٧. ئەگەر شەربەتەکەی لەگەل کەمیک شەکر بخوریت هەلامەت سوکتر دەکات.

١٨. بۆ نەرمی و جوانی پیسـتی دەسـت و پەنجە و ناسک کردنەوەی. سوود لەئاوی تویکلی پرتەقال وەرئەگیریت، کە ئەیخویت جوانی و رەونەقت پی دەبەخشیت.

# شوتــی

## Water Melon

**بەشە بەکار هاتووەکانی :**
شەربەت و تووەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**
شــوتی لە فەلەســتین و میســر بەخواردنێکــی جەمــاوەری دادەنرێت، شــوێنەکەی ئەفریقیــاو رۆژهەلاتــی ئەندیــزە لەئەمەریکای باشوور. شــوتی هــەر لەکۆنەوە لەمیســر و رۆژهــەلات چاندراوە، وە لەباشوری ئەوروپــا و ئاســیا بەر لەزایینی ناسراوە.

**پێکهاتەکەی**

- ئاو ٩٠ – ٩٥٪
- شەکر ١٠٪
- دەولەمەندە بەڤیتامین C وە هەزارە بەڤیتامینەکانی تر.
- شــووتی ئەم خوێیانەی تێدایە: کبریت، فۆسفور، کلۆر، سۆدیۆم، پوتاسیۆم.
- تووی شوتی لە ٢٠٪ رۆنێکی رەنگ سووری تێدایە.

**بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی:**

١. میزهێنەرە، بەردولم لادەبات وە ئەوخوێیانە ناهێلێت، کەلەناو لەش کەلەکە دەبی.
٢. سوود بەخشە بۆ کۆکە بەتایبەتی لەگەل هەنگوین و زەنجەبیل.
٣. هێمن کەرەوەی دەمارەکانەو نیگەرانی و گرژی دەروون ناهێلێت.
٤. هەرس کەرە، رێ لەتەمبەلی ریخۆلە دەگرێت و قەبزی ناهێلێت.
٥. تینوویەتی دەشکێنێت و پلەی گەرمی دادەبەزێنی.

٦. چالاککەری فەرمانەکانی جگەر و چارەسەری زەردوویی و جورەکانی هەوکردنی جگەر دەکات.
٧. تویکلی دەرەوەی لەسەر بەلەکەکە دادەنریت بو چارەسەری.
٨. نەرم و شل کەرەوەی پیستە.
٩. تویکلی دەرەوەی لەگەل گوشت دادەنریت بو خیرا کولان و پیگەیشتنی.
١٠. بەلام شوتی لەبەر ئەوەی (ئانتی ئوکسیدان)یکی زوری هەیە کە بو جەستە زور پیویستە هەروەها لەگەلی نەخوشــی تر وەک ئەســما و شیرپەنجەی کولون: ریخولە ئەستوورە و ئەنانەت لە (ئارتروز : سەوفان)یش بەرگری دەکات.

## قەدەغەکراوەکان :

- خواردنــی شــووتی بو ئەوانەی کە نەخوشــی شــەکرە (دیابیت)یان هەیــە زور خراپە و دەبــی پاریزی لی بکەن و هەرگیز نەیخون. چونکە (پوتاســیوم) یک لەناو شــوتیدا هەیە دەبیتە هوی بەرزبوونەوەی ئاســتی پەستانی خوین (فشاری خوین) و شەکری خوینیان لەرادەبەدەر دەباتە سەری.
- ئەوانەی تووشی نەخوشیەکانی جومگە هاتوون.
- ئەوانەی تووشی لاوازی سیکسی هاتوون.
- نەخوشــیەکانی تایبــەت بەخوین مەییــن و رەق بوونی یان وشــکبوون لەموولوولەکانی خوین وەکو گوت بوون.

# کاڵەک (گندۆرە)

Meelon

**شوێن و مێژووەکەی :**

لەلای رۆمەکان ومیسـریەکان لەکۆنەوە ناسـراوبووە لەسـەدەی حەڤدەمەوە گەیشـتۆتە ئەورووپاو ئێستا لەزۆربەی وڵاتاندا دەچێنرێت بەتایبەتی وڵاتە گەرمەکان لەشام و میسر.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٪۹۲
- پرۆتین ٪۷
- شەکر ٪٦
- چەوری ٪۰,۲
- ریشاڵ (سلیوز) ٪۰,۵۰
- خوێ ٪۰,۵۰

- ڤیتامین C، ڤیتامین B2، ڤیتامین E، ڤیتامین A
- ئەو خوێیانەی کەلەکاڵەک هەیە: (کبریت، فوسفور، سودیوم، پۆتاسیوم، کلور، مەنگەنیز، کالسیوم، ئاسن، مس).

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. هەمان سوودی شوتی هەیە لەگەڵ سوودی تر وەک کاریگەری بەسوودی هەیە بۆ نەرم و شل بوونی پێست لەبەر بوونی ڤیتامین A وە لەگەڵ ئاردی جۆ بەکار دەهێنرێت بۆ چارە سەرکردنی برینی (زام)ی سەر.
٢. باشتر وایە لەسەرەتای خواردن بخورێت لەبەر ئەوەی دەولەمەندە بەڤیتامین.
٣. بەئاسانی هەرس نابێت و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و سک برسی دەکات و لەسیستمی دابەزاندنی کێشدا بەکار دێت.

Apple

**بەشەبەکار هاتووەکان**

بەرو توێلکەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

لــە شــوێنە مامناوەندەکانــی نیوەی باکوری گــۆی زەوی، لەچیاکانی حەوزی دەریای ســپی ناوەراست هەیە.

ســێوی کێوی لەزوربــەی ولاتانی ئەورووپاو ناوچــەی قەوقاز، و نەرویج لەشــوێنە نزمەکان هەیە.

سێوی کێوی Pyrus malus شوێنی سەرەکی بەریتانیایە.

جورەکانی ســێو بەربلاوو ناســراو بوو بەر لــە داگیرکردنی بەریتانیا لەلایــەن رومان، بویە رومانەکان بوون سێویان لەگەل خویان هێنا بو بەریتانیا.

Pling باس لە ٢٢ جور سێو دەکات، ئێستا ٢٠٠٠ جۆر لە سێوی کشتوکالی هەیە.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٨٠ – ٨٥ ٪
- پروتین ٥ ٪
- شەکرو نیشاستە ١٠ – ١٥ ٪
- خوێ و ترشەکان ١ – ١,٥ ٪
- شەکر ٦ – ١٠ ٪
- سێوی پێگەیشتوو دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکانی B2. B1. C. A، هەروەها ترشی ئەندامی gallic acid. malic asidی تیدایە.
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و فۆسفات و مەگنیسیۆم و ئاسنی تیدایە.
- توێکڵی درەختی سێو کە تامێکی تاڵی هەیە و هەردوو ماددەی Querection. phloridzin ی تیدایە.
- رەگەکانی هەمان ماددەی تیدایە.
- بەڵام تووی سێو Amygdalinی تیدایە کە جۆرێکە لەچەوری.
- بۆنی سێو پێکهاتووە لە ٢٦ رەگەزی کیمیایی ئەمەش وای لێ کردووە کە بۆنێکی خۆش و سەرنج راکێشەری هەبێت.
- رۆنی سێو بریتیە لە Amyl Valevate .

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. هـەروەک وتـراوە خواردنی یەک سـێو رۆژانە تەواو نەپزیشـک دوورت دەخاتەوە، ئەم وتەیە سـەرەرای کۆنیشی بەڵام راستیەکی سەلمێنراوەو توێژینەوە زانستیەکان ئەودیان دەرخستووە کە سێو چەندین نەخۆشی لەمرۆڤ دوور دەخاتەوە.

٢. سێو زۆر دەوڵەمەندە بەخوێیەکانی فۆسفۆری کە پێویستە بۆ مێشک .

٣. لەبەر ئەوەی ترش و خوێیە گرنگ و پێویستەکان راستە و خۆ لە ژێر توێکڵی سێو شاردراوەتەوە، بۆیە واباشترە

سـێو بەتوێکڵەوە بخورێت تاکو ئەو چینە بەسـوودە لەدەست نەچێت کە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەڕێ گرتن لە لەبارچوون.

٤. سێو باشترین و بەسوود ترین میوەیە لەناو میوەکاندا کە ڕیخۆڵە چالاک دەکات و قەبزی درێژ خایەن ناهێڵێ.

٥. سوودی هەیە بۆ چارەسەری ڕشانەوەی منداڵ و بەردی گورچیلە ومیزڵدان و ترشەڵۆکی میز لادەبات.

٦. تا دادەبەزێنێ و تینوویەتی دەشکێنێ و جگەر چالاک دەکات و کۆکە هێمن دەکاتەوە.

٧. شـەربەتی سـێو ترشی ئەسیدی گەدە دەمژێت و چارەسـەری گرفتەکانی برینی گەدە و برینی دوانزە گرێ دەکات.

٨. پزیشـکێکی فەرەنسـی دەڵێ : شـەربەتی سـێو میکرۆبەکانی گرانەتا لەناو دەبا، چونکە ناتوانێ ماوەیەکی زۆر لەشەربەتی سێودا بژێ، بۆیە ئەم پزیشکە ئامۆژگاری دەکات کە واباشترە کەمێک لەشەربەتی سێو بخرێتە ناو ئاوی خواردنەوە.

٩. ڕێ لەنەخۆشیە دەروونیەکان دەگرێت و دەمارەکان ئارام دەکاتەوە.

١٠. چارەسەری نەخۆشیەکانی خێرا لێدانی دڵ دەکات Tachyarrhythmia کە لە هەڵئاوسانی دڵ و نەخۆشیەکانی ماسولکەو کارەبایی دڵ پەیدا دەبێت.

١١. سرکەی سێو ئەگەر لەگەڵ ئاو بخورێتەوە قەڵەوی ناهێڵێت و لەش لەسەرما دەپارێزێت، بۆیە پزیشـکەکان کۆکن لەسـەر ئەوەی کە تەنها سـرکەی سـێو لە هەمـوو جۆرەکانی دیکەی سـرکە بۆ لەش بەسـوودە ترە، چونکە جۆرەکانی دیکە لە سـرکە زیانی زیاترە لەسوودەکەی.

١٢. نەرم کەرەوەیەکی باشە بو گەدە، ئەگەر هەموو بەیانیەک سیویک بخوریت.
١٣. ئەگەر وردبکریت و بڕی ٥٠٠ – ١٥٠٠ گرام روژانە ٥ جار بخوریت سک چوون رادەگریت.
١٤. دوو یا سی سیو بەتویکلەوە قاش بکەو لەیەک لتر ئاو بیکولینە بوماوەی چارەکە سەعاتیک سوودی هەیە بو روماتیزم و ریخولەو سی باشە.
١٥. بو ئازاری گوێچک، ئەتوانریت سیویک لەفرندا ببرژینریت و لەسەر گوێچکە دابنریت، ئەوا ئازاری کەم دەکاتەوە.
١٦. بو چارەسەری برینی دریژ خایەن سیویکی پاککراو پاش برژاندنی لەسەر برینەکە دادەنریت.
١٧. بو بەهیز کردنی پیست ئاوگی سیو دەدریت لەپیستی لەش.
١٨. لەسویسرا پزیشکەکان نەخوشی شەکرەی مندالان بەسیو چارەسەر دەکەن، ئەویش لەگەل تەماتە لەفرندا سووردەکریتەوە و پاشان دەدریت بەمندالەکە.
١٩. خواردنی سیویک پاش نانی ئیوارە کرداری هەرسکردن ئاسان دەکات و ددان پاک دەکاتەوە بەتایبەتی ترشەلوکی ئوکسالیک کە لەسیودا هەیەو ددان سپی دەکاتەوە و پووک بەهیز دەکات.
٢٠. سیو پاریزگاری لەجوانی ئافرەتان دەکات هەروەها پیست چالاک دەکات و لەش قەلەو ناکات.
٢١. بو ئەوکەسانە بەسوودە کە خوراک بەخیرایی دەخون و لەگەلیدا هەوا قووت دەدەن، بەلام بو ئەو کەسانەی کە نەخوشی شەکرە و بەد هەرسی و دلە کزەیان هەیە باش نیە.
٢٢. ئاستی کولیسترول لەلەشدا کەم دەکاتەوە.
٢٣. بەری سیو تایبەتمەندیەکی هەیە لەهیرش کردنە سەر ڤایروسەکان.
٢٤. کومەلی زانا لەزنکوی (نورویج)ی زانستی، دوای ئەنجامدانی زنجیرە

لیکۆڵینەوەکی نوێ گەیشــتنە ئەو ئاکامە کە توێکڵی ســێو لەناوەڕۆکەکەی بەســوودترە، چونکە ئەو ڕەنگە سوورەی بەتوێکڵەکەوەیە زۆرترین سوودەکانی سێوی تێدا کۆبۆتەوە، لەســەرووی هەمووشیانەوە ئەوەیە کە ســێو یارمەتی هارینی خواردن دەدات لەگەدە و دەبێتە مایەی خەوخۆشی لەکاتی خواردنی دا لە پێش نووستن.

٢٥. لە تازەترین لیکۆڵینەوەی پزیشــکی لە هۆلەندا بەدیار کەوت کە لەنێوان (١٣هەزار) کەس لەهۆلەندا ئەوانەی ڕێژەی ماددەی (فلافۆنۆید) لە خواردنەکەیان هەیە، کە لەســێوو چای و هەندی سەوزەو میوەدا هەیە کەمتر تووشی کۆکین و هەناسە تەنگی دێن.

٢٦. هەروەها بەدیارکەوت ئەوانەی کە زیاتر لە جۆرێکی فلافۆنۆیدات بەناوی کاتشــین بەکار دەهێنن کە بەزۆری لەسێودا هەیە و هەر ئەویش ڕەنگە سوورەکەی دەداتێ، دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کۆکین و نەخۆشیەکانی سێی درێژخایەن چارە سەر دەکات.

٢٧. لە لیکۆلینەوەیەکی تر لە گۆڤارێکی پزیشکی ئەمەریکی هاتووە ئەو خواردنەی کە بەماددەی فلافۆنۆید دەوڵەمەندە کاریگەری پاراســتنی لە نەخۆشیەکانی شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ هەیە، هەروەها وەک لە لیکۆلینەوەکەدا هاتووە هەمان سیفەتیش لەهەرمێدا هەیە.

٢٨. خواردنــی یەک ســێو ڕۆژانە لە نەخۆشــی ( تەنگەنەفەس ) ڕەبو دەتپارێــزێ ئایا نهێنی ئەم میوەیە چیە کە پزیشــکانی سەرسام کردووە،سەرەرای ئەوەی سێو لەڕووی یەکەی گەرمــی هەژارە، بەڵام لە هەمان کاتدا لــەڕووی ڤیتامین و کانزاکانەوە زۆر دەوڵەمەندە، بۆیە پزیشکان و پسپۆرانی خۆراکزانی ناویان لە سێو ناوە (میوەی تەندروستی ) بەهەموو جۆرەکانیەوە (ترش،شــیرین )(ســەوزی یان زەردی یان سووری ) هەمووی بەسودن و چاکترین چەکن بۆ دژایەتی کردنی کۆلیسترۆل و شەکرەو نەخۆشی ڕەبو.

٢٩. ئایا دەزانیت خواردنی (٣)سێو ڕۆژانە بۆ ماوەی دوو مانگ (١٠٪ ) ڕێژەی کۆلیسترۆلی خــراپ ( LDL) دادەبەزێنــێ کــە ئەمــەش دوا توێژینــەوەی زانســتی دەربارەی ســێو دەریخستوە، جگە لەمەش ئەوەشی دەرخستوە کە سێو یارمەتیدەرێکی چاکە بۆ کۆنترۆڵ کردنــی ڕێژەی شــەکر لە خوێن باشــترین میوەیە بــۆ خۆپاریزی لە شــەکرە .هەروەها ســێو پارێزێکی بێ وێنەیە دژی نەخۆشــیەکانی کۆئەندامی هەناسە بە تایبەتی نەخۆشی (ڕەبو).

٣٠. بەڵام زۆر جار پرســیارێک دەربارەی ســێو دەکرێ ئەویش ئەوەیە ئایا خواردنی ســێو بەپەلکەوە سوودی زیاترە یــان دوای ســپی کــردن ؟بێ گومان سێویش وەک هەر میوەیەکی تر سودی زیاترە گەربەپەلکەکەیەوە بخوریــت چونکە زۆرێک لە پێکهاتەدروســتە کەی لەنێو پەلکەکەدایە .

# خورما

Date

**بەشە بەکارهاتووەکەی**

بەرو تووەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

شوێنی سەرەکیەکەی ئاسیایە بەتایبەتیش دورگەی عەرەبی، و لەدوورگەی عەرەبیەوە چووە هەموو جیهان. هەر درەختێکی خورماو تووەکەی لەجیهان سەرچاوەکەی دوورگەی عەرەبیە.

خورما پێگەیەکي گرنگي هەیە لەئیسلام، خوای گەورە لەقورئانی پیرۆز باس لەخورما دەکاو دەفەرمووی ﴿ بِجِذْعِ ٱلنَّخْلَةِ تُسَٰقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ وَٱشْرَبِى وَقَرِّى عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ ٱلْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِىٓ إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَٰنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ ٱلْيَوْمَ إِنسِيًّا ﴿٢٦﴾ مريم ٢٥-٢٦

وە لەفەرموودەی پێغەمبەریش (د.خ) هاتووە کەواباشترە لەکاتی رۆژو شکاندن رۆژوەوان بەخورما رۆژوەکەی بشکێنێت، ئەوەش لەبەر ئەو سوودانەی کە لەناو خورمادا هەیە.

لەوکاتەی موسلمانان دەجەنگان جگە لە خورماو ئاو هیچیان لەسکدا نەبووە کەچی توانیان ئیسلام بگەیەننە ئاسیاو ئەفریقیاو فتوحاتی ئەم ولاتانە بکەن.

هەر لەمێژەوە خورما ناسراوە ئەویش بەبینی لەنێو ئەو میوەجاتانەی کەبەنەخش و نیگار لەسەر دیواری پەرستگاکانی فیرعەونەکان و گۆڕەکانیان دروست کراون .

**پێکهاتەکەی :**

- خورما بەشێوەیەکی سەرەکی پێک دێت لە ڤیتامین A و هەروەها ڤیتامینەکانی B1 و B2 و ڤیتامینی PP و شەکری میوە Fructose و شەکری Glucose و شەکری Sucrose.

- شــەکر لەخورما ڕێژەکــەی زورتر لەخوی بەرز دەبیتەوە، بەشــیوەیەک دەگاتە زیاتر لە ٧٠٪.
- خوییەکانی ئاسن، کالسیوم، مەگنسیوم، فسفور، چەوری، خولەمیش، ریشال، سلیسوزیان تیدایە.

## بەکارهینان و سوودە پزشکیەکانی :

١. لەبەر بوونی ڤیتامین A تیایدا، خورما بینین بەهیز دەکا و ڕی لەشــەوکویری دەگری، و تەری و بریقەداری چاو دەپاریزی و چاوزەقی و ئانەی چاو لادەبات.
٢. خورما نەخوشــیەکانی ســینگ ناهیلیت، بەتایبەتیش ڤیتامین A پیویستە بو ئەو شانانەی کــە دەورەی بوریەکانــی هەوایان لەناوەوە داوە، وە خورما ســوود بەخشــە بو کوکەو دەرکردنی بەلغەم.
٣. لەبەر بوونی مەگنســیوم دەبیتە هیورکەرەوەیەکی باش بو دەمارەکان و ڕی لەدلە ڕاوکی و شلەژانی دەروون دەگریت.
٤. خورما کاری هەســتەوەرەکان باش دەکا و پاریزکاریان لی دەکات، هەروەها ســەرجەم ئامرازەکانی هەســتەوەرەکان چالاک دەکات وەکو : بون، بینین، هیز بیستن، وە یارمەتی میشک دەدات بو ڕاپەڕاندنی کارەکانی بەشیودیەکی باشتر.
٥. هیز دەداتە ماســولکەو دەمارەکانە و نوی کەرەوەیەکی باشــە بو خانەکانی لەش و پیری دوادەخات.
٦. باشترین خوراکە بەتایبەتی بو ئەوانەی کونەــاەی هەرسیان لاوازە، چونکە خورما ئەگەر لەمــاوەی نیو کاتژمیر وزدکــەی ئامادەیە بو مژین لەلایەن ریخولەوە، خورما پیوبســتی بەکوشــش و کات نییە بو هەرس کردن.
٧. خورمــا دەمــارەکان بەهیــز دەکاو ڕی لەئیفلیــج بوونیان دەگریت ئەویــش لەبەر بوونی ڤیتامینی B2. B1
٨. خورمــا ڕوبیکــی گرنــگ دەبینــی لــە بەخشینی وزەیەکی پیویســت بو لەش بەتایبەتــی بــو ئەوانەی کە پیویســتیان بەکوششــی فیکری و ماســولکەیی زیاتر هەیە وەکو لەڕیــی ڤیتامین B2. B1
٩. کاری خانەکانــی بینیــن بــاش دەکات بەهوی بوونی ڤیتامیــن A و ڕی لە شــەق شــەق بوونــی پیســت و شکانی نینوک و هەلوەرینی

قژ دەگریت.

١٠. فوسفور رولیکی گرنگ دەگیری لەچالاک کردنی میشک و ددان و ئیسک .

١١. خورما توانای کوئەندامی زاوزی چالاک دەکات.

١٢. ماددەی مەگنیسیوم هوکاریکە بو کەمبوونەوەی شیرپەنجە بو دانیشتووانی بیابان.

١٣. شەکری ناو خورما میز هینەرەو بەردو لم لادەبات و گورچیلە دەشواتەوە .

١٤. نەرمکەرەوەیەو قەبزی ناهیلیت بەهوی بوونی شەکرو ریشالەکان و ڤیتامین A و ڤیتامینەکانی B1 و B2 لەخورمادا.

١٥. بونیکی خوش بەهەناسە دەبەخشی و بونی لەش و ئارەقە خوش دەکات.

١٦. دەماری بەسالاچووان چالاک دەکاو سووری خوینی میشک ولەش چالاک دەکات.

١٧. رژینی دەرەقی چالاک دەکاو دەتوانیت بەیانیان لەگەل پەرداخیک شیر بخوریت و یارمەتی نەرمکردنەوەی بوریەکانی خوین دەدات و ریخولە شیدار دەکات و لەلاوازی و هەوکردن دەی پاریزی.

١٨. بەهای خوراکی خورما دەتوانیت بەهاوتای هەندیک جورە گوشت بەراورد بکریت و سی ئەوەندەی ماسیش بەسوودەو یارمەتی چارەسەری نەخوشی کەم خوینی دەداو کیشی مندال زیاد دەکات.

١٩. بریکی باش لەخویی کانزایی تیدایە کە ترشەلوکی خوی هاوسەنگ دەکات.

**قەدەغەکراوەکان :**

ئەوانەی تووشی ئەم حالەتانەی خوارەوە بوون نابی بیخون :

١. نەخوشی شەکرە.

٢. شلەژانی دەماری و دەروونی .

٣. حالەتەکانی گەرمای توند.

٤. ئەوانەی قەلەون.

# تــوو

Mulberry Common

**بەشە بەكارهاتووەكان :**

بەر، تویژالی دارەكە، گەلاكەی

**شوێن و مێژووەكەی :**

توو مێژوویەكی كۆنی هەیە، وا مەزەندە دەكرێت كە سـەرچاوەكەی ئاسـیا بێت بەتایبەتیش ولاتی فارس و چین.

ئەم درەختە بەشـێوەیەكی كێوی لەباكوری ئاسـیاو ئەرمینیاو باشـوری ناوچەكانی قەوقاز بۆ ولاتی فارس گەشـە دەكات، ئێسـتا لەهەمـوو ئەوروپا دەروێنرێت، چاندنـی ئەم درەختە لەسەرەتای سەدەی شازدەهەم لەبەریتانیا دەستی پێ كرد.

تـوو بەیەكێـك لەرووەكـە گرنـگ و سوودبەخشـەكان دادەنرێـت بۆیە ئیمراتور شـارلمان Charlemagne كەلەسـالی ٨١٢ زایینـی ژیـاوە فەرمـان دەدات بەچاندنـی ئـەم درەختە لەباخچەو كێلگەی ئیمپراتوریەتەكەی.

**پێكهاتەكەی :**

شـەكر لەشـیرینی توو كەمترە لەشیرینی تری و گیلاس.

- پروتین
- Pectin
- ماددەی رەنگاو رەنگ
- Malic acide، Tartaric
- خولەمێش
- ماددەی چەوری
- كبریت
- فوسفور
- كلور
- خوێیەكانزاییەكان، پوتاسـیوم، سودیوم، ماگنیزیوم، كالسـیوم، ئاسن، مس، Vit C، ViB١، Carotine.

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. توو چەند جۆری هەیە وەک جۆری گەورەو بچووک، بەرەکەشی چەند جۆرێکی جیاوازی هەیە وەک تووی ڕەش و تووی سپی و تووی سوور، هەندێ جۆری بۆ دەرهێنانی ڕەنگ بەکاردێت وەک تووی ڕەش و دارەکەشی لەپیشەسازی تەختەدا بەکاردێت.
٢. نەرمکەرەوەیە و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، وە زۆر خواردنی دەبێتە هۆی زیاد بوونی کێشی لەش.
٣. تووی ڕەش کەپێی دەڵێن تووی شامی بۆ کەم خوێنی و لاوازی جگەر و کۆکەو ئاولەو سوورێژە باشە، هەروەها گەرمی لەش دادەبەزێنێت وتینوویەتی دەشکێنێ.
٤. زیادە خۆری زیانی هەیە بۆ دەمارەکان و سنگ و دەبێتە هۆی قەبزیەکی زۆر.
٥. بەکار دێت بۆ خواردنەوەو غەرغەرەکردن بۆ نەخۆشیەکانی گەروو و پووک و لەوزەتێن وە کۆکەو بەلغەم ناهێڵێت.
٦. خوێن بەهێز دەکات لەحالەتی کەم خوێنی.
٧. چالاککەری جگەرو فەرمانەکانیەتی.
٨. مێزهێنەرەو گورچیلە چالاک دەکات و هەوکردنی میزەڕو ناهێڵێت.
٩. چارەسەری سچکوون دەکات و ڕێ لەبرینی ناوخۆ دەگرێت کەلەناو ڕیخۆڵە بڵاو دەبێتەوە.
١٠. ئارام کەرەوەی دەمارەکانە. چارەسەری نیگەرانی Anxiety و بێ ئومێدی Depression دەکات.
١١. تووی ڕەش و توێکڵی دارەکەی بەکار دێت بۆ لابردنی کرم لەلەش.
١٢. نەخۆشیەکانی هەستیاری پێستی ناهێڵێت وە ڕێ دەگرێت لەوشک بوون و شەق بوونی پێست.
١٣. بۆ لابردنی چرچ و لۆچی و جوانکردنی پێست. هەندێک تووی فەرەنگی بکە بەشەربەت و رووخسارتی پێ چەور بکە بەیانیان و ئێواران، پاشان دەم و چاوت بشۆ، ئەکات پێستێکی جوان و دوورەفتارت پێ ئەبەخشێت.

# هەنجیر

Figs (Ficus Carica)

## بەشە بەکار هاتووەکەی

بەرەکەی

## شوێن و مێژووەکەی

هەنجیر لەو بەرهەمانەیە کە لەقورئانی پیرۆز وەکو سوێند باسکراوە کەخوای گەورە دەفەرموێت (والتين والزيتون وطور سينين) .

شوێنی سەرەکیەکەی ئاسیاو سووریاو ولاتی فارسە، فینیقیەکان لەگەشتی دەریایی و وشکایی بەکاریان هیناوە، ئیستا لەسەرجەم جەوری سپی ناوەڕاست و لەزۆربەی ناوچەگەرم و مامناوەندیەکان دەچیندریت.

هەنجیر لەلایەن گریکەکان خواردنێکی سەرەکی بووە، ئیسپانیەکان زۆر بەکاریان هیناوە لەگەڵ خواردنە رۆژانەیی یەکانیان.

هەر لەدێر زەمانەوە خەڵکی بەیەخێکی زۆریان بە بەرهەمهێنانی هەنجیر داوە بە تایبەت رۆژهەلاتیەکان چونکە میوەیەکی بەتام وچێژ و دەولەمەندە بەڤیتامین، مرۆڤیش بەر لەگەنم و جۆ هەنجیری خواردووە، ئێرانیش شوێنی سەرهەڵدانی هەجیر بووە لەجیهان.

فیرعەونەکان بۆچارەسەری گەدەو فینیقیەکانیش بۆ خواردن و چارەسەری زیپکەو تا بەکاریان هیناوە.

هەنجیر زۆر جۆری هەیە بەلام زەردو وەنەوشەییەکەی لەهەمووان زیاتر خاسیەتی دەرمانی تیدایە.

## پێکهاتەکەی :

- پێکهاتەی سەرەکی هەنجیر بریتیە لەشەکری دیکستروز Dextrose، کە ٥٠٪ی پێکهاتەی هەنجیر پێک دەهێنێ.
- ڤیتامیناتی C. B. A تیدایە.
- رێژەیەکی زۆری خوییەکانی ئاسن و کالسیوم و پۆتاسیوم و مسی تیدایە.

- لەهەنجیری تەڕدا ٢٠-٣٠٪ شەکری تیدایەو لەهەنجیری وشکدا ٠.١٪ شەکری تیدایە.
- پروتین ٢ - ٤٪ ی تیدایە.
- چەوری ٠.٠٥ ٪ لەهەنجیری وشکدا ١ - ٢ ٪ لە هەنجیری تەڕدا.
- هەر ١٠٠ گرام هەنجیر ٢٥٠ کالوری بەلەش دەبەخشیت وە ئەو فوسفورەی کە تییدایە کوئەندامی دەمار بەهیز دەکات، لەبەر ئەوەی زوو دەترشیت باشتر وایە دوای لیکردنەوەی لەدرەختەکە یەکسەر بخوریت.
- هەنجیری وشک خاوەنی ٥٠٪ شەکرەو ٣٠٪ پروتینە، یەک چارەگ هەنجیری وشکراوە خاوەنی ١٤٧٥ کالوری گەرمیە.

## بەکارهینان و سوودە پزیشکییەکانی :

١. سوودەکانی هەنجیر گەلیک زورن، بەر لە هەموویان بو هیور کردنەوەی میشک و رەواندنەوەی نیگەرانی بەکاردیت.
٢. هەروەها بو کەمکردنەوەی غازاتی سک و کەمکردنەوەی کیشەکانی هەلامەتی و ئەنفلەونزا بەکار دیت.
٣. گورچیلەکان چالاک دەکاو سووری خوین بەهیز دەکات.
٤. ریگا نادات ئاو لەناو دل و سیەکان و لەشدا گردبیتەوە.
٥. خوین بەر بوون رادەگریت.
٦. یارمەتی هەرس کردن دەدات و هیزو توانایەکی باش دەدات بەلەش بەتایبەتی وەرزشکاران.

٧. گرفتی سەرمابوون و هەلامەت ناهیلیت کە کاریگەریان بەسەر لووت و قورگ هەیە.
٨. شیری هەنجیری پی نەگەییو بەکاردیت بو لابردنی بالوکەو ئەویش بەدانانی لەسەر بالوکەکە.
٩. جگەر بەهیز و چالاک دەکات و هەلئاوساوی سپل ناهیلیت Splenomegaly.
١٠. چارەسەری نەخوشیەکانی سوری خوین و موولولەکانی دەکا بەتایبەتی مایەسیری.

١١. میز هینەرەو بەرودولم لادەبات .
١٢. چارەسەری نەخوشیەکانی سینگ و کوکەو تەنگەنەفەسی و گرژ بوونی بوریچکەکانی هەواو هەو کردنی Bronchitis دەکات.
١٣. چارەسەری نەخوشیەکانی خیرا لیدانی دل دەکات.
١٤. چارەسەری نەخوشیەکانی پیست دەکات وەکو بەلەک بوون.
١٥. نەرمکەرەوەیە بو گەدەو بەسوودە بو نافرەتی دووگیان.
١٦. هەنجیر قەدەغەیە لەو کەسانەی بەد هەرسن یان قەلەون یان نەخوشی شەکرەیان هەیە.
١٧. سوودی هەیە بو نەبوونی زیپکە لەسەر رووخسارو دەم و چاو، هەنجیر یارمەتی دەرە بو کەم کردنەوەی چەوری لەش و لابردنی زیپکە و سپیکردنەوەی پیست.
١٨. باشترین میوە بو چارەسەری کەمخوینی هەنجیری وشککراوەیە، ئەو هەنجیرە توانای هەلمژین و هەلگرتنی کانزای ئاسنی هەیە، کەهاوکارە بو هەلگرتن و دابەشکردنی ئوکسجین بو هەموو بەشەکانی جەستە، ئەگەر ئەم کانزایە کەمی کرد، ئەوا مروڤ دووچاری کەمخوینی دەبیت.
١٩. بەپیی تویژینەوەکان ئەگە روژانە سی هەنجیر بخوریت ئەوە پینج یەکەی روژانەی ئاسن دەستەبەر دەکریت، ئەگەر دەنکە خورمای وشکراوە روژانە بخوریت بەهەمان شیوەی هەنجیرەکە کاریگەری دەبیت لەسەر بەرزکردنەوەی خوین.
٢٠. بو ئەوەی زیاتر سود لەئاسن وەربگیری، لەم بەر هەمە میوەییە، ئەوا جەستە پیویستی بەڤیتامین (K.C) هەیە تا ئاسن بمژیت، ئەوانەی گرفتی خوینیان هەیەو خوینیان کەمە، پزیشکان ئاموژگاریان دەکەن تا ئەم میوانە بخون.
٢١. خواردنی هەنجیر بونی ناخوشی زار ناهیلی.
٢٢. شیری هەنجیر یان خواردنەوەی شەربەتی هەنجیر وشیر ئازاری گەروو سنگ و قورگ دەشکینی.
٢٣. خواردنی شیری هەنجیر لیکی زار ناهیلی و کوکە کەم دەکاتەوە .
٢٤. خواردنی تویکلی تازەی هەنجیر تا دادەبەزینی.
٢٥. خواردنی گولەکانی هەنجیر دل بەهیز دەکات و ریک دەخات.
٢٦. خواردنی گولی هەنجیر ئازاری جومگەکان دەشکینی.
٢٧. ئازارە سەرەتاکانی بی ئومیدی ژن یان تەواو بوونی بی نویژی بەیەک جار دەشکینی.
٢٨. پەستانی خوین دادەبەزینی.
٢٩. ئەگەر لەپیش خواردن بخوریت هەرسی خوراک ئاسان دەکات.

٣٠. مرەباو کەمپوتی هەنجیر قەبزی ناهێڵێ.
٣١. غەرغەرە کردن بە ئاوی هەنجیر کونە غەش (کونەدەرد) ناهێڵێ .
٣٢. قاوەی هەنجیر (هەنجیری کوتراو) کۆکە ڕەشە چارەسەر دەکات.
٣٣. شیری هەنجیر دومەڵی پیس و مێخەک و باڵوکە چاک دەکات.
٣٤. شیری هەنجیر ئازاری ددان دەشکێنێ.
٣٥. خواردنی هەنجیر لەگەڵ فستق و بادەم، زەین و هۆش زیاد دەکات.
٣٦. ئەگەر ٤٠ – ١٢٠ گرام هەنجیر وشک لەیەک لیتر ئاودا بکوڵێنی، شەربەتێک دروست دەبێت کە بۆ هەلامەتی سەخت و گەروو ئێشان باشە.
٣٧. ئەگەر هەنجیرو خورماو کشمیش و تری هەر چواریان بەشێوەی یەکسان لەیەک لتر ئاودا بکوڵێنرێت، بۆ هەو کردنی سییەکان زۆر باشە.
٣٨. بۆ قەبزیش دەتوانیت لەقاپێکی شیردا سێ هەنجیری وشک کەچوار لەت کرابێ لەگەڵ دوازدە دانە کشمیش بکوڵێنرێت و بەیانیان لەخوارینی بیخۆیتەوە.

# قۆخ (خۆخ)

Peach

**شوێن و مێژووەکەی :**

بەپێی بۆ چوونی زانا Candolle لەوانەیە شوێنی سەرەکی ولاتی چین بێت .

بەپێی بۆچوونی هەندێکی تر، قۆخ لەئاسیا چێندراوە و ئینجا گواستراوەتەوە بۆ ولاتانی ئەوروپا وە بەزۆریش لەیۆنان چاندراوە.

لەولاتی فارس گواستراوەتەوە بۆ رۆمان لەکاتی فەرمانڕەوایی ئیمپراتۆر Claydins، کاتێک قۆخ بۆ یەکەم جار گەیشتە رۆما پێی وترا Matus Perseca واتە (سێوی فارس) .

قۆخ لەئینگلترا لەنیوەی یەکەمی سەدەی شازدەهەم چاندرا.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٪٨١
- شەکر ٪٤,٥
- کاربۆهیدرات ٪٧
- ترشەلۆک ٪ ١
- نیشاستە ٪ ٠٥
- ریشال ٪ ٦
- بڕی زۆر لەڤیتامین E وە ڤیتامینەکانی C. A. PP. B2. B1

**بەکارهێنانی و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. دەمارەکان و ریخۆلە بەهێزو چالاک دەکات.
٢. پێست بەهێزو دەکات و دەخرێتە نێو پێکهاتەی شامپۆ بۆ بەهێز کردنی قژ.
٣. فەرمانەکانی جگەر چالاک دەکاو ری لەزەردوویی دەگری و چارەسەری دەکات .
٤. چالاک کەرەوە و نەرم کەرەوەیەو بۆ بەد هەرسی باشە.
٥. میز هێنەرەو بەردو لمی گورچیلە لادەبات.
٦. کولەکانی ری لەنەخۆشیە دەروونیەکان دەگرێت (شلە ژاوی و داروخان).
٧. ئارەزووی خواردن زیاد دەکاو ری لەتینوویەتی دەگرێت.

٨. گولەکەی بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی برینی شێرپەنجەیی، بەلام ئەگەر بکولێت ئاوەکەی بۆ کەمکردنەوەی کۆکەو کۆئەندامی هەناسە بەسوودە بەمەرجێ برێکی کەمی لێ بخورێتەوە.
٩. قۆخ برێکی زۆر لەڕیشالی Cellulose تێدایە، کە ڕیخۆلە دەبزوێنێ و ڕێ لەقەبزی گەدە دەگرێت.
١٠. لەکاری ئارایشت و جوانکاریدا ئاوەکەی دەخرێتە سەر پێست تا وشک دەبێتەوە، چونکە کونیلەکانی پێست بچووک دەکاتەوە و جوانی دەکات.
١١. هاڕاوە و وردکراوەی گەلاکانی بەسوودە بۆ ڕاگرتنی خوێن بەربوونی برین.
١٢. گەلاو توێژالی درەختی قۆخ بەسوودە بۆ ئارام کردنەوەو میزهێنەرەو بەلغەم دەردەکاتە دەرەوە.
١٣. چالاککەرەوەی تواناو وزەی سێکسی یە.
١٤. ناوکی تووەکەشی سوودی هەیە لەنەهێشتنی کاریگەری خراپی کحول و ژانە سەرو گێژی ناهێلێ، ئەویش بەهارینی تووەکەو دانانی لەسەر ناوچەوان.

١٥. ئەو چەوریەی لێی دەردەهێنرێت بەکاردێت بۆ پاککردنەوەی برین و مایە سیری.
١٦. ئەگەر ٢٠ گرام لەگولی قۆخ لە بۆماوەی ٨ کاتژمێر بکرێتە یەک لتر ئاو یان هەمان بڕ لە ٢٠٠ گرام لەئاوو بکولێت پاشان بپالێورێت ئینجا ٥٠٠ گرام شەکری تێبکرێت، پاشان بخورێتەوە سوودی گەورەی هەیە.
١٧. زیادە خۆری زیانی هەیە، برینی گەدەو ڕیخۆلە و هەوکردنی دروست دەکات.

# هەڵوژە (ئالوبالو)

## Prunes

**بەشە بەکارهاتووەکان :**

بەرە پێگەیشتوو وشککراوەکانی

**شوێن و مێژووەکەی :**

شوێنە سەرەکییەکەی وڵاتی فارسە لەئاسیا. وە لەوڵاتی حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست گواستراوەتەوە بۆ ئەوروپا بەتایبەتیش دوای جەنگی خاچ پەرستەکان سەربازەکان دوای سەر کەوتنی صلاح الدين ئەیوبی بەسەر پاشاو فەرمانڕەوا خاچ پەرستەکان گەرایەوە و لەگەڵ خۆشیان تووی هەڵوژەو ئەمامەکەیان بردو لە ئەوروپا چاندیان، بەم شێوەیە گواسترایەوە ئەوروپا باشترین جۆرەکانی هەڵوەژە ئەو جۆرەیە کە لەچیاکانی لوبنان و سوریا گەشەدەکات.

باشترین بەرهەمی هەڵوژە کەگەشەدەکات لەئەوروپا ئەو بەرهەمەیە کە لەبۆردو Bordeaux ی فەرەنسا دەروێنرێت.

هەڵوژە لەلای ڕۆمانەکانیش ناسراوە لەسەردەمی Calos .

دوو جۆر هەڵوژە هەیە، کێوی و کشتوکاڵی.

**پێکهاتەکەی :**

بۆنێکی خۆشی هەیە و تامێکی شیرینی هەیە کە شیرینی و ترشی بەیەکەوە کۆدەکاتەوە. و تاچەند پێبگات ئەوەندە زیاتر شیرین و لینج دەبێت.

- ئاو ٨٠،٦٠ ٪
- شەکر ١٧،٦٠ ٪
- نیشاستە ٠،٨٠ ٪
- خۆڵەمێش
- خوێیەکانزاییەکان،

فۆسفۆر ١٨٪، کبریت ٦٪، سۆدیۆم ٢٪، پۆتاسیۆم ٢٥٪، کالسیۆم ١٤٪ ئاسن، ٠,٤٪، مس ٠,٩٪

- کەتیرە
- Malic acid
- Pectin
- ریشال
- ڤیتامین C، A
- ریژەی ماددەکان لە هەلوژەی وشککراوە جیاوازە، ئاو ٢٢,١٪، شەکر ٧٣٪، خۆلەمێش ٠,٤٠ ٪

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. هەلوژەی وشککراوە نەرم کەرەوەیە، دەتوانری بخوریت دوای خوساندنی (لەناو هەلکێشان) بۆ ماوەی سێ کاتژمێر یان کەمێک کولاندنی.
٢. تینوویەتی وگەرمای پیست لەهاویندا کەم دەکاتەوە.
٣. رشانەوە و سەرسوران ناهێلیت.
٤. سەر ئێشەو شەقیقە ناهێلیت بەهۆی چەوری رونەکەی بەدانانی، یان بەخواردنی کە کاریگەریەکەی چەند جارە دەکاتەوە.
٥. نەخۆشیەکانی پووک بەریگای غەرغەرە ناهێلیت.
٦. میزهێنەرەو بەردولم لادەبات.
٧. ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و چالاک کەرو باشە بۆ گەدە.

# گوێزی هندی

Cocount

**بەشە بەکارهاتووەکەی :**

بەرەکەی

**شوێنەکەی :**

هندو ئاسیا

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٤٪
- پرۆتین ٨٪
- چەوری ٦٦ ٪
- ماددەی تێکەڵ ١٣٪
- ریشاڵ ٤٪
- خوڵەمێش ٢٪
- لەشـیری گوێـزی هندیـدا ترشـەلۆکیکی تێدایە کە لە ترشـەلۆکی شـیرو لیـک دەچێت، چەوریەکەشـی هەندی ترشـەلۆکی چەوری چەسـپاوی تێدایە کە لەگەڵ گلیسـرین یەک دەگرێت.
- هەر (١٠٠)گرام لەچەوری گوێزی هندی ٨٧٪ لەترشی (گارین) و ٢،٥٪ لەترشی خورماو لە ١٠٪ لەترشی زەیتی تێدایە.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی**

١. یارمەتی چارەسەرکردنی ئازارەکانی دڵ و بربڕەی پشت و هەوکردنی کۆلۆن دەدات.
٢. بەلغەم دەردەکاتە دەر.
٣. توانای کۆئەندامی زاوزێ چالاک دەکات.
٤. سوڕی خوێن لە مێشک چالاک دەکات.
٥. فەرمانی جگەر چالاک دەکات.
٦. هێور کەرەوەی دەروونە
٧. گورچیلەو میزڵدان چالاک دەکات.
٨. چارەسەری برینی گەدەو ڕیخۆلە دەکات.

٩. چارەسەری مایە سیری دەکات.
١٠. لەش بەهێز دەکات.
١١. قژ بەهێز دەکات بەتایبەتی ئاوەکەی، بەڵام زەیتەکەی یارمەتی ڕواندنەوەی دەدات.
١٢. هەروەها زەیتەکەی هانی پەنکریاس و زراو دەدات تاچەند ماددەیەکی بەسوود دەربدات.
١٣. هەروەها ئەم زەیتە ڕۆلێکی گەورەی هەیە لە ڕاگرتنی ڕێژەی کولسترول لەخوێندا، وە نەرم کەرەوەو پاکژکەرەوەیەکی چاکیشە.

# هەنـــار

Pomegranate

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**

بەر، تویکل، تووەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

هەنار لەقورئانی پیروز ناوی هاتووە.
ئاتیستاش جوولەکەکان هەنار لەهەندێ تقوسی ئاینیان بەکار دەهێنن.
رۆمان و گریک و فیرعەونەکان هەناریان ناسیوە ئەمەش لەنەخش و نیگاری سەر دیواری پەرستگاکانیان دەرکەوتووە.

بنەچەی هەنار ئاسیایە بەتایبەتیش ئیران و هند، هەنار لەشامەوە (سوریا، ئوردن، فەلەستین،لبنان) گواستراوەتەوە بۆ باکوری ئەفریقیاو میسرو حەوزی سپی ناوەراست .
سێ جور هەنار هەیە، هەناری شیرین، هەناری ترش، هەناری مزر، کە تامەکەی لەنیوان ترشی و شیرینی دایە.

**پێکهاتەکەی :**

- تویکلی هەنارەکە ٢٢ ٪
- شەکر ١٠٪
- ترشی لیمۆ ١٪
- ئاو ٨٤٪
- خۆلەمێش ٣٪
- پرۆتین ٣٪
- ریشال ٣٪
- ڤیتامینەکانی A.B.C
- بریکی کەم لەئاسن و فۆسفورو کبریت و کلس و پۆتاسیوم و مەنگەنیز.

- لەتووەکەشی ڕێژەی چەوری بەرز دەبێتەوە دەگاتە ٧ – ٩ ٪
- Iso Pelletierine. pseudo. pelletierine. punico tonnic acid. Gallic acid. mannite. pelletierine. methyl
- توێکڵی درەختی هەنار Tounic acid. شەکر، کەتیرە Pelletierine tannate ی تێدایە.

**بەکار هێنان و سوودە پزشکییەکانی :**

١. توێکڵی هەنار سوودی هەیە بۆ سک چوون، توێکڵی ڕەگەکەشی ئەگەر بکوڵێت بەڕێژەی ٥٠ – ٦٠ گرام لەیەک لتر ئاودا بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێک پاشان هەموو بەیانیەک یەک کوپ بخورێتەوە کرمی شریتی لەناو دەبات.
٢. تووی هەنار پێست نەرم دەکاتەوە و قەبزکەرە astringent و سارد کەرەوەی هەندێ لە تاکانە .
٣. لەهەند هەنار لەدژی سکچوون بەکار دەهێنرێت، بەتایبەتیش بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ تلیاک.
٤. غەر غەرەکردن بەهەنار چارەسەری نەخۆشیەکانی گەروو هەوکردنی لەوزەتێن دەکات.
٥. لەش لەنەسیدی uric acid ڕزگار دەکات کە هوکارێکە بۆ جومگەزان و تێکدانی جومگەکان، وە خوێنیەکانی Uricosic effect لەڕێی میز فڕێ دەداتە دەرەوە، هەناری ترش کاریگەریەکەی بۆ میزهاتن زۆر زیاترە لە کاریگەری هەناری شیرین.
٦. ڕێ لەخێرا لێدانی دڵ و دلە کوتێ دەگرێت ودل بەهێز دەکات.
٧. دەمارەکان بەهێز دەکات.
٨. نەخۆشیەکانی گەدەو هەلچوون ناهێلێت.
٩. فەرمانەکانی جگەر چالاک دەکات و ڕێ لە زەردوویی و هەوکردنی جگەر دەگرێت.
١٠. هەناری شیرین چارەسەری کوکەی درێژ خایەن دەکات.
١١. دەنگ و دەنگەژێیەکان باش دەکات.
١٢. چارەسەری برین دەکات.
١٣. توێکڵی هەنار تێکەڵ بەخەنە دەکرێت بۆ خۆشکردنی قژ بەڕەنگی ڕەش.
١٤. توێکڵی هەنار بەکار دێت لەخۆشکردنی پێستەدا، یان بۆ جێگیر کردنی ڕەنگ لەڕەنگکردنی قوماشدا.

# گۆیژ (گێوژ)

Hawthornberry

**بەشە بەکار هاتووەکان :**
بەرو گەلاکانی

**شوێن و مێژووەکەی :**
ئەورووپاو باکوری ئەفریقیاو رۆژئاوای ئاسیا
درەختی گێوژ بەرزیەکەی دەگاتە ۳۰ پێ و
تەمەنیشی درێژە و دوو جۆری هەیە : ئاسایی
و کێوی.

**پێکهاتەکەی :**

- Amyddalinی تیدایە.
- تویکلی درەختی گویز Craloeginی تیدایە.

**بەکار هێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. گویژ (گیوژ) لەگەل ئارام کەرەوەی دەمارەکان بەکار دەهێنرێت بو لابردنی کاریگەرە خراپەکانی بوسەر مێشک و دەمارەکان.

٢. سوود بەخشە بو چارەسەر کردنی نەخوشیەکانی خیرا لیدانی دل Tachyarrrhythmia، هەلئاوسانی دل، نەخوشیەکانی ماسولکەی دل Cardiomyopathies، نەخوشیەکانی کارەبای دل Conduction system، وە گیوژ خوینبەرەکانی دل فراوان دەکات، فشاری خوین کەم

دەکاتەوە.

٣. میز هێنەرە، بەردو لم لادەبات چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە دەکات.

٤. چالاککەری لەشـەو گەلاکـەی دەکولێندری و دەخوریتەوە بو چارەسـەری نەخوشـی شەکرە.

٥. چالاککەری توانای سیکسییە.

٦. گیوژ دەولەمەندە بەماددەی Bioflavonoids، ئەمـەش پیکهاتەیەکی پیویسـتە بو کاری Vit C، لەناو لەشی مروڤدا ئەمەش لەلای خۆیەوە گرنگە بو بەهیز کردنی دیواری موولووەکانی خوین.

٧. خەوی مـروڤ باش دەکاو دەمـارەکان ئارام دەکاتەوە.

# ترێ

## Grape

**بەشە بەکارهاتووەکان :**
بەر، توو، گەڵاکەی. کەلەمەندی وڵاتانی حەوزی سپی ناوەڕاست، هەروەها تورکیا و یونان، بۆ چێشت لینان بەکار دەهێنرێت.

**شوێن و مێژووەکەی :**
ترێ بەری دارمێوە شوێنی بنەڕەتی دارمێو ئاسیایە یەکەم جاریش فینیقیەکان گواستیانەوە بۆ دوورگەکانی یونان و سەقلیەو ئیتالیا و مەرسیلیا و میسر و شام و شوێنی دیکەش، وەکو خواردن و شەربەت بەکاریان هێناوە.
دار مێو خۆڕسکانە لەزۆربەی ناوچە مامناوەندیەکانی ئەوروپا و ئاسیا و ئەفریقیا و ئەمەریکا ئەڕوێت پێش دەرکەوتنی مرۆڤ لەسەر زەوی بەفراوانی بڵاو بیووە لەبەر ئەوە لە کۆنەوە خواردنی ترێی بۆ ئاشکرا بووە. لەزۆربەی چیرۆک و ئەفسانەکاندا ناوی هاتووە.
چەندین شوێنەواری کۆن لەپورتوگاڵ و ئەمریکا دۆزراونەتەوە کە گرنگی و پیرۆزی ئەم درەختە نیشان ئەدەن.
ترێ هەر لەسەردەمی پێغەمبەر نوحەوە ناسراوەو لەتەورات و ئینجیل و قورئانیشدا (١٠) جار ناوی هاتووە.

**پێکهاتەکەی :**
مێشووی ترێی پێگەیشتوو پێک دێت لە :

- ئاو ٨٢٪
- گلوسایدز ١٦٪
- پرۆتینات ١٪
- خوێیەکانزاییەکان، پۆتاسیۆم، ئاسن، سیلینیۆم، بۆرۆن.

- ڤیتامینات، Vit PP. Vit A. Vit B6. Vit B5. Vit B2. Vit B1. Vit C .
- بەری وشككراوە (میوژ) زۆر دەولەمەندە بەشەكر، پۆتاسیۆم، ئاسن. لەگەڵ بڕێكی باش لەڤیتامین A و هەموو ئەوانەی لە Vit B دەردەهێنرێت.
- ترێ Phyochemicalsی تێدایە وەک و Ellagic acid و Resveratrol.
- تووەكەی Proantho Cyanidinsی تێدایە.

## بەكارهێنان و سوودە پزیشكیەكانی :

١. تـرێ بەهـۆی بوونی مـاددەی دژە ئۆكسـید Antioxidents لەرێی بوونـی ڤیتامین A سوودبەخشـە بۆ ئەو كەسـانەی كە پێسـتیان كەوتۆتە ژێر كاریگەری تیشـكی خۆری سەروو وەنەشەیی واتە ئەوانەی تووشی خۆر بردن بووینە.
٢. بوونـی مـاددەی Ellagic acid لەتـرێ و تووی تـرێ دەبێتە هۆی هەلوەشـاندنەوەی ئەو ماددانەی كەشـێرپەنجە دروسـت دەكەن لەناو لەشی مرۆڤ بەمەش رێ دەگرێت لە گەشەی شێرپەنجە و گۆڕینی خانە ساغ و دروستەكان بۆ خانەی شێرپەنجەیی.
٣. یەک لیتر لەئاوگی ترێ بەرامبەرە بەیەک لیتر لەشـیری دایک، بەلام هەرسـكردنی لەشیر ئاسانترە.
٤. یـەک كیلۆ ترێی پێگەیشـتوو (٦)گرام لە بیكاربۆناتی سـۆدیۆمی تێدایـە، هەروەها ئاوی تـرێ دەولەمەنـدە بەخوێیەكانزاییەكان بەتایبەتی پوتاسـیوم و ئەمەش وادەكات كەترێ میز هێنەربێت.

٥. بوونــی ماددەی resveratol، لەتــری و تووەکەی بەرگری دەدات بەدل و موولولەکانی خویــن، تویژینەوەکانی ئەم دواییەی یابان دەریانخســت کەوا ئــەو ماددەیە ڕێ دەگرێت لەرەق بوونی موولوولەکانی خوێن Arteriosclerosis لەئاژەلەکان.

٦. زانایان لەزانکوی کورنیل Comell university دکتور لیروی کریزی سەلماندیان کەوا تریی ڕەش و تووەکەی بڕێکی یەکجار زۆر لەماددەی رسفیراتولی تێدایە کە ئەو ماددەیە لەتریــی زەرد یان ســەوز دانیە، وە بەپێی بۆچوونی دکتور کریزی تریی زەرد وســەوز بڕێکی کەم لەرسفیراتولیان تێدایە بەلام لەگەل ئەوەشدا پێویستە لەهەموو جۆرە ترییەکان بخورێت چونکە ماددەی Ellagic acid و ماددەی تری سوود بەخشیان تێدایە.

٧. دکتور ناردۆتسکی دەلێت تری لەو میوە بەســوودانە دەژمێردرێت کە کاریگەری گەورەی هەیە لەســەر ســنگ و ســیەکان لەناوکەکەشــی خواردنەوەیەک دروســت دەکرێت دژی کوکەو نەخۆشیەکانی سی.

٨. چای گەلامێو بە سوودە بوقەبزی و هەروەها میزهێنەرەو ریخولە نەرم دەکات .

٩. تری چالاککەرە بۆ فرمانەکانی جگەر و ڕژانی زەرداو، هەروەها تری دژی شی بوونەوەی بەستەرەشانەکانە.

١٠. تری وەکو هێمن کەرەوەو خەولێخەر بەکار دەهێنرێت، و خوێن پاکدەکاتەوە.

١١. باشــتر وایــە تری بەتوێــکل و دەنکەوە بخورێت، کەئەمەش بەســوودە بۆ چالاک کردنی گەدە.

١٢. لە لێکولینەوەیەکی تازەدا دەرکەوتووە کە یەکێک لەو هۆکارانەی مرۆڤ لە شێرپەنجە دوور دەخاتەوە خواردنی ترییە، ئەم لێکولینەوەیە لە زانکوی میسری ئەنجام دراوە. دەرکەوتووە ئەوانەی زۆر تری دەخۆن دوورن لە نەخۆشیە کوشــندەکانی وەک شــێرپەنجە، چونکە خواردنی تری بەشــێک لەشــەکری گلوکوزی تێدایە، کەرێژەکەی ٧٪ بوونی ئەم ڕێژەیە زۆرەش ئەنیو تری وای کردووە بەئاسانی هەرس بکری، هەروەها لە لێکولینەوەکەدا هاتووە

کەتری هۆکارێکە بــو ئەوانــەی خوینی لەشــیان کەمــە چونکــە تری بەشــداری لە د ر و ســت کردنــی خڕۆکە ســو و ر ە کا نی خوێنــدا دەکات. ئــەوەی جێگەی ســە ر نجە ئەوەیــە کــە ئیســتا لەجیهاندا بایەخێکــی زۆر

بە کێلگەکانی بەرهەم هێنانی تری دەدرێت بەتایبەتی لە ولاتانی ئاسیاو ولاتی تونس.

١٣. تری توانای سێکسـی چالاک دەکاو وەخوێن پاک دەکاتەوە لەنیشتووە زیان بەخشەکان، هەروەها توانستی دەمارەکان زیاد دەکات، وە وا لەمروڤ دەکات کەلەرووی دەروونیەوە دامەزراوبێت و دووربێت لە هەر نیگەرانی و ترس و دلە راوکێیەک کە کاری سێکسـی گەندەل دەکات.

١٤. تری جوانی و تەندروستی و زیندوویەتی بەلەشی ئافرەت دەبەخشێت.

# لیمۆ

## Lemon

**بەشە بەکارهاتووەکان :**
تویکل، شەربەت (ئاووگ) زەیت تووەکەی .

**شوێنەکەی**
باکوری هند لەئاسیا

**پێکهاتەکەی**
١. تویکلەکەی : زەیت، بلورات Glucoside Hesperdin، کە تامیکی تالی هەیە.
٢. شەربەت (ئاووگەکەی) : ٦.٧ – ٨.٦ ٪ citric acid، شەکر، بنیشت، پوتاسیوم .
٣. زەیــت : پیــک دیــت لــە Dextroggre : ٧ – ٨ ٪ Citral، pinene، citronella، geraniol.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

**شەربەتەکەی (ئاووگ ) :**
١. شەربەتەکەی سەرمابوون ناهیلیت وەکو ئەنفلوەنزا (هەلامەت) بەهوی بوونی ڤیتامیز C وەکو خواردنەوەو غەرغەرەکردن.
٢. ری لە کەم بوونی ڤیتامین C دەگریت کەپی دەلین Serury.
٣. ساردکەرەوەیەو گەرمی دادەبەزینیت، تینو و یەتی

دەشکێنێت.

٤. میزهێنەرەو بەرد و لم لادەبات، ئەو میکرۆبانە دەکوژێت کە لەبۆری میز دەژین.
٥. چارەسەری ئازاری دەرمارەکان و رۆماتیزم دەکات، ئارام کەرەوەی دەمارەکانە.
٦. چارەسەرەی هەستیاری پێست دەکات.
٧. خوێن بەربوونی منداڵدان ناهێڵێت.
٨. دیواری موولوولەی خوێن و خوێن بەرەکان بەهێز دەکات بەهۆی بوونی ماددەی Rulin و ڤیتامین C.
٩. چارەسەرەی زەردووی دەکات.
١٠. دژە هستامین و هەستیاریە.
١١. بەکار دێت وەکو دژ بەتووشبوون بەمەلاریا.
١٢. پارێزگاری لەتەندروستی دەکات ئەویش بەبەهێز کردنی بەرگری لەش.
١٣. سکچوون و هەوکردن ناهێڵێت.
١٤. ئاوی لیمۆ کە یەکێکە لەرێگا ئاسان و سروشتەکان کە ئەتوانن چارەسەری عەیبەکانی پێستی پێ بکرێت، و یارمەتی جوانکاری رەنگی پێست و رەونەقدار کردنی دەدات، ئاوی لیمۆ بدە لە دەم و چاوت بۆ چەند خولەکێک وازی لێ بهێنە پاشان بەئاو بیشۆ. هەروەها یارمەتی سپی کردنەوەی ددانەکان دەدات کە رۆژانە دوو جار بەکار بهێنرێت.

**توێکڵەکەی :**

١. بۆن و بەرامێکی خۆشی هەیە.
٢. مێشوولە دەردەکات Musquito repelent.
٣. بۆنی پێست و جل بەرگ خۆش دەکات.

**ناوەکەی :**

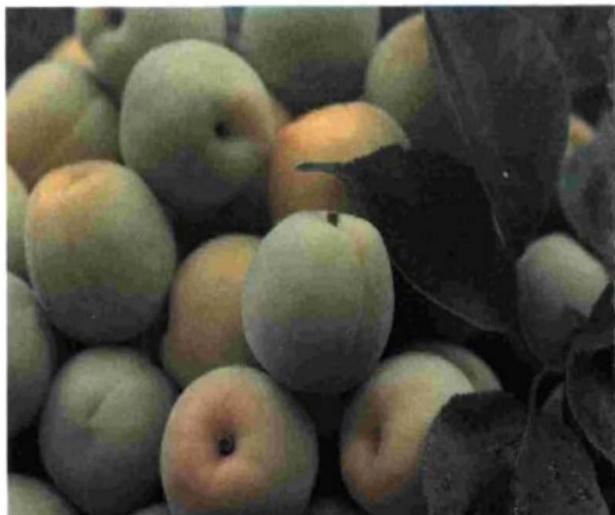
١. ئاستی شەکر لە خوێن دادەبەزێنێت.
٢. هێور کەرەوەیەکی بەهێزە بۆ دەمارەکان، دڵخۆشکەرەو زەوق و خولق خۆش دەکات.
٣. دژی هەستیاریە بەتایبەتی بۆ پێست و لووت.

**بەشێوەیەکی گشتی لیمۆ بۆ چارەسەری ئەم نەخۆشیانە بەکار دێت:**

١. هەلامەت : رۆژانە چەند دڵۆپێک لەئاوی لیمۆ دەکرێتە لووتەوە.
٢. خوێن بەربوونی لووت : پارچەیەک لۆکە لەئاوی لیمۆ هەڵدەکێشرێت وە دەناخنرێتە لووتەوە.
٣. هەوکردنی پەردەی ناو دەم: چەند جارێک ناو دەم بەئاوی لیمۆو هەنگوین بشۆرێت.
٤. وەناق : ئاوی لیمۆ لەگەڵ هەندێک ئاوی گەرمدا تێکەڵ دەکرێت و غەرغەرەی پێ بکرێت.
٥. هەوکردنی پێلوی چاو: چەند دڵۆپێک لەئاوی لیمۆ بکرێتە چاوەوە.
٦. ژانەسەر : دانانی چەند پرپاسکەیەک لەلیمۆ یان چەند قاشێک لەسەر لاجەنگەکان.
٧. برینداری : ئاوی لیمۆ روون دەکرێتەوە و شوێنی برینەکەی پێ دەشۆرێت .
٨. شکاندنی نینۆکەکان : رۆژێ دوو جار بەیانی ونیوارە نینۆکەکانی پێ چەور بکرێت.
٩. پێستی چەور : رۆژێ دووجار بەیانی و ئێوارە رووخساری پێ چەور بکرێت پاشان بەکرێمی پاککەرەوەی دەم و چاو بسڕێت.
١٠. لابردنی پەڵەی پێست : رووخسار بەئاوی لیمۆ چەور دەکرێت لەگەڵ بەکارهێنانی کرێمی دەم وچاو.
١١. چرچ و لۆچی دەم چاو : هەفتەی دووجار دەم و چاوی پێ بشۆرێت.
١٢. زبری دەست : بەتێکەڵەیەک لەشەربەتی لیمۆ، گلیسرین، ئاوی قولۆنیا بەبڕی بەقەدەریەک تێکەڵ بکرێت و دەستی پێ چەور بکرێت.

١٢. هەستیاری پی یەکان: پاش ئەوەی گەرماوی گەرم بو پی یەکان دەکریت لەناوی گەرم گولی زەیزەفون باشتر وایە بەئاوی لیمو چەور بکریت.
١٤. زەردی ددان: هەموو روژیک ددان بەشەربەتی لیمو بشوریت.
١٥. پیوەدانی میروەکان : شوینی پیوەدانی میروەکانی پی چەوربکریت.
١٦. وەراندنی قژ : ئەگەر پشتی سەر بەئاوی لیمو چەور بکریت وەراندنی قژ کەم دەکاتەوە.
١٧. لیکولەران دووپاتیان کردەوە، لیمو دژی نەخوشی روماتیزم بەکار دەهیدری.
١٨. ڤیتامین C نێو لیمو بەباشترین ڤیتامین دادەنریت لەهاوکاریکردنی بورییە هەواییەکان، هەروەها خوین بەربوونی لیو رادەگری و گەرمی تاش کەم دەکاتەوە.
١٩. لیکولەرەوەکان ئاشکرایان کرد، شەربەتی لیمو بو چارەسەرکردنی ئەنفلوەنزاو نەخوشیەکانی سینگ بەسوودە و قورگیش دەپاریزی لە ئازارو چەورییەکانی ران کەمدەکاتەوە و پیستی دەم و چاو دەپاریزی.

# قەیسی

Apricot
(Armeniaca Vulgaris)

**شوێن و مێژووەکەی :**
بەپێی ناوی Armeniaca گوزارشتە لەولاتی ئەرمینیا، بۆیە بۆچوونەکان وابوون کەوا قەیسی لەولاتی ئەرمەن هاتوتە دەری. قەیسی هەر لەکۆنەوە چاندراوە، وەهەندێک بۆچونیان وایە کە شوێنی بنەرەتی قەیسی باکووری چینە بەتایبەتیش هیمالایەو هەندێک لەبەشەکانی تر لەئاسیا.
وە لەرێی ئیتالیاوە گەیشتە ئینگلترا لەکاتی فەرمانرەوایی پاشا هنری سێیەم.

**پێکهاتەکەی**

- ئاو ٪٨١
- شەکر ٪٨.١
- خوێی کانزایی ٪٠.٨
- ریشال ٪٨
- هەروەها ڤیتامین C1. B2. B1. A، وە پۆتاسیۆم و سۆدیۆم و فۆسفۆرو ئاسن و کالسیۆمی تێدایە.
- زەیتی تۆوی قەیسی بەشێوەیەکی سەرەکی Olein وبرێکی کەمی Glyeeride of anolicلی تێدایە.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکان :**

١. دکتۆر لوکلیرک دەڵێت : قەیسی زۆر بەسوودە بۆکەم خوێنی و هەر ١٠٠گرام لەقەیسی ٤٥٪ پێویستی لەش لەرۆژێکدا لەوزە دەدات، هەروەها ٨٪ لەڤیتامین B1. %3. B %6. C تێدایە.
٢. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری دەکات بە تایبەتیش لیری پێست .
٣. نەرمکەرەوەیەو تێنوویەتی دەشکێنێت و قەبزی ناهێڵێت.
٤. زەیتی تووی قەیسی چارەسەری مایەسیری دەکات و سووری خوێن لەخوێنهێنەرەکانی ناوچەی کوم بەهێز دەکات.
٥. چالاک کەرەو خێرا هەرس دەبێت بەلام بۆ ئەوانەی کە کێشەیان لە کۆئەندامی هەرس هەیە هەندێ ماندویان دەکات.
٦. هێور کەرەوەی دەروونە و شلەژان و پەشۆکاوی ناهێڵێت.
٧. فشاری خوێن دادەبەزێنێت، کەبەهۆی شلەژانی دەروونی پەیدابووە.
٨. چارەسەری سەر ئێشەو شەقیقە دەکات کە بەهۆی هۆکارە دەروونیەکان پەیدا دەبن.
٩. خوێن بەهێز دەکات بەهۆی ئەو برە زۆرەی ئاسن لەناویدایە .
١٠. ئەو کالسیومەی کەلە ناو قەیسیدا هەیە پەیکەری ئێسک بەهێز دەکات.
١١. قەیسی بەسوودە بۆ وەرزشەوان و ئەوانەش کە ئیشی قورس دەکەن هەروەها بۆ ژنی دووگیان.
١٢. ئارەزووی خواردن زیاد دەکاو بۆ سکچوون بەسوودە.
١٣. دەردانی ئارەقە کەم دەکاتەوە .
١٤. گەشە لەمنداڵان زیاد دەکات، بۆ بەساڵاچووان و لاوانیش بەسوودە.
١٥. میوەیەکی پڕ لە ڤیتامینە بەتایبەتی دەوڵەمەندە، بەڤیتامین A کەپێویستە بۆ قژ کەخۆراکێکی گرنگی قژە و ڕێگە لەهەڵوەرینی دەگرێت.

# مۆز

## Banana
## (Muse Paradisiaca)

**بەشە بەکارهاتووەکان :**
بـەری پێگەیشـتوو یـی نەگەیشـتوو ناووگەکەی .

**شوێن و مێژووەکەی :**
وشـەی مـۆز لـەزاراوەی مـۆزاوە وەرگیـراوە کەزارلوەیەکـی هندیـە، هەروەهـا پێشـی دەوترێـت سـێوی بەهەشـت یاخود سـێوی ئادەم یاخود درەختـی ئـادەم چونکـە هەندێـک لەخێلـەکان بڕوایـان وایـە ئەمـە ئەو میوەیەیە کە لەئادەم و حەوا قەدەغە کراوە، هەروەها پێشی دەگوترێت میوەی داناپان، چونکە فەیلەسوفە هندیەکان لەسێبەرەکەیدا دادەنیشتن و بەرەکەیان دەخوارد.

**پێکهاتەکەی :**

۱. ئاو ٪۱۰،٦۲
۲. بروتین ٪۳،٥c
۳. چەوری ٪۱،۱٥
٤. کاربۆهیدرات ٪۸۱،٦۷ زیاتر لە ۳۲ نیشاستە.
٥. ڕیشال ٪۱،۱٥
٦. فۆسفات ٪۰،۲٦
۷. خوییە کانزاییەکان ٪۱،٦۰
۸. ڤیتامینەکانی H. D. A. B12. B2. B6. C .

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

۱. مۆز زیاتر بەماددەیەکی خۆراکی دادەنرێت لەوەی ماددەیەکی چارەسەری دەرمان بێت.
۲. بوونی بڕێک لەفسفور وادەکات ددانەکان لەکلۆربوون بپارێزێت.

٣. دەولەمەندی مۆز بەڤیتامین C وای لی دەکات کە هێزبەخشن بێت بۆ ماسولکەکان.
٤. هەروەها ڤیتامین B دەمارەکان دەپارێزێت و کەم خوێنی نایەلیت و هاوسەنگی تەندروستی رادەگرێت.
٥. ڤیتامین A یارمەتی گەشە دەدات و چاو بەهێز دەکات.
٦. مۆز چارەسەرە بۆ نەهێشتنی کرم.
٧. سکچوو ناهێلێت.
٨. ری لە رەق بوونی خوێنبەرەکان دەگرێت.
٩. جوولەی مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات بەهۆی بوونی فوسفۆر کەپێویستە بۆ یادگەو پاراستنی .
١٠. نەرم کەرەوەیە .
١١. میز هێنەرەو بەردو لم لادەبات و گورچیلە چالاک دەکاو زیاتر زیندووی دەکات.
١٢. سوود بەخشە بۆ زیاتر کردنی ژمارەی دلۆپەکانی توو (النطف المنوية).
١٣. پێست نەرم و شل دەکاو زیندوویەتی و جوانی پی دەبەخشێت.
١٤. دەرکەوتووە کە ئەو هورمۆنانەی لەمۆزدا هەیە چالاکی کۆئەندامی دەمار ریک دەخات.
١٥. سەلمێنراوە کە پێدانی مۆز بەبەردەوامی بەمندال رووخۆش و لەش ساغیان دەکات.
١٦. چارەسەری کۆکەو هەوکردنی بۆری هەوا دەکات Bronchitis .

# ئەنـانـاس

**Pine apple**
**(Ananal Comsus)**

### بەشە بەکار هاتووەکان:
بەرەکەی

### شوێن و مێژووەکەی :
شوێنەکەی : ناوچەکانی هێڵی مامناوەندی، ئەمەریکای ناوەراست و باشوور. هەندێک لە دوورگەکانی وەک هاوای و تایلەند.
مێژووەکـەی : مێژوویەکـی روونمـان نیە، بەشێوەیەک دوور بوو لەئەوروپا و ئاسیا، کەبریتین لـەو ناوچانەی کە گرنگی دەدەن بە مێژووی کشتوکاڵیەکان.

### پێکهاتەکەی :
- ئاو
- شەکر Glucsides
- ڤیتامینەکان بەتایبەتی Vit A. Vit B complex
- خوێیەکانزاییەکان وەکو پوتاسیوم و سودیوم، فلور.
- سرکەی بروملین Brometine.

### بەکار هێنان و سوودە پزیشکییەکانی:
١. خۆراک بەخشـە، و دەوڵەمەندە بەڤیتامینەکان بەتایبەتی ڤیتامین C کەوا سـەرمابوون و نیشانەکانی نامێڵێت.
٢. تێنوێەتی و گەرمابوون لەهاویندا دەشکێنێت، لەبەربوونی بڕێکی زۆری ئاو لەپێکهاتەکەی کە ڕێ دەگرێت لەخۆربردن.
٣. میزهێنەرە، ڕێ دەگرێت لەدروسـت بوونی بەردو لم لەگورچیلە و میزڵدان و بۆری میز هەر هەمووی.
٤. پیشـتر بەکاردەهات بۆ پارێزی کردن ( Diet) چونکە شـەکری بەڕێژەیەکی زۆر تێدانیە،

وەهەروەها چونکە میزهێنەرە، شلەی زیادە فڕێ دەداتە دەرەوەی لەش.

٥. ڕێ دەگرێت لە کەلەکەبوونی چەوری لەناو موولوولەکانی خوێن بەتایبەتی خوێنبەرەکان بۆیە ڕێ دەگرێت لەڕەق بوونی خوێنبەرەکان Arteriosclerosis

٦. هەرسکردنی خواردن ئاسان دەکات و ڕێ دەگرێت لەقەبزبوونی گەدە Constipation

٧. فرمانەکانی جگەر چالاک دەکاو زەردوویی (زەرتک) ناهێڵێت.

٨. لەڕێی ئەو ئەنزیمانەی تیایدایە Bromeain ڕێ دەگرێت لەدروست بوونی گرێ و هەڵئاوسانی شانەکان و هەوکردنیان Swelling + Localized inflamtion وەدەرمانێکی زۆر هەن کە ئەو ئەنزیمانەیان تێدایە لەژێر ناوی بازرگانی بۆ زۆر لە کۆمپانیایەکانی دەرمان.

٩. سووتان و زام و برین ناهێڵێت.

١٠. لەبەر بوونی ماددەی فلورید تیایدا، ڕێ دەگرێت لەکلۆربوونی ددان و داخورانی، واباشترە بدرێت بەمندالان لەقۆناغی گەشەکردن بۆ پاریزگاری کردن لەددان وپووکیان.

## زیانەکانی

- زۆر خواردنی ئەنناناس، دەبێتە هۆی سکچوون و دڵ تێکەڵهاتن و دروست بوونی لیری پێست، و زیپکە لەدەوروبەری هەردوو لێوو دەم و، هەروەها دەبێتە هۆی گرژ بوونی ماسولکەکانی منداڵدان و ڕشانەوە.
- واباشترە ئەوانەی نەخۆشی فشاری خوێنیان هەیەو ئەم جۆرە دەرمانانە بەکار دەهێنن خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنی ئەنناناس.

- دەرمانی فشار ACE وەکو Capolen
- شلکەرەوەکانی خوێن Blood thinner وەکو Coumadin

- وابانشترە ئەناناس زۆر نەخورێت لەکاتی سکپری و شیردان، هەروەها خواردنەوەی بڕێکی زۆر لەشەربەتی ئەناناس لەلای نافرەتانی سکپر، دەبێتە هۆی گرژ بوونی ماسوولکەکانی منداڵدان کە ئەمەش هۆکارێکە بۆ لەبارچوون.
- زیادە خوری لە شەربەتی ئەناناس دەبێتە هۆی شلەژانی گەدە Stomach distress .

# فراولە

## Wild Strowberry

**بەشە بەکارهاتووەکان:**

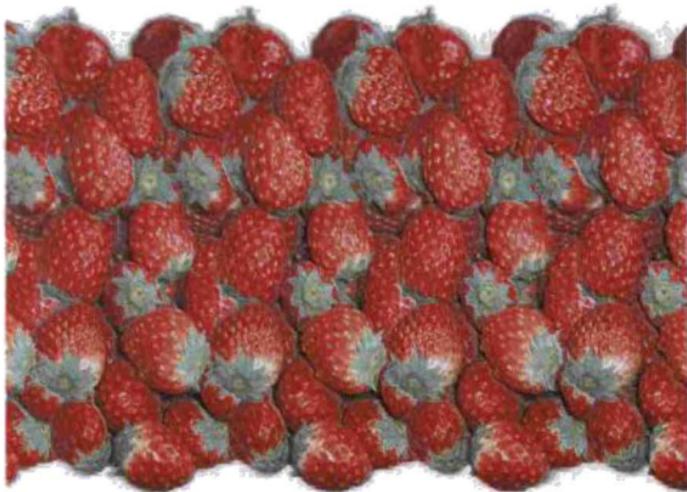
بەرەکەی گەلاکان رەگەکە.

**شوێن و مێژووەکەی :**

١. لەنیوەی باکوری گۆی زەوی دەروێنریت بەتایبەتیش شوێنە ساردەکان، نوسراوە ئینگلیزیەکان کۆنترین و یەکەمین نووسراون کەباسی فراولەیان کردبێ ئەویش بریتیە لەبەیان نامەی سەکسونی بۆ رووەکەکان لەسەدەی دەیەمی زایینی، وە Ben Jonson لەنووسراوەکانی سالی ١٦٠٥ز باسی فراولەی کردووە.

٢. دوو جۆری هەیە کیوی وکشتوکالی وە شوێنی یەکەمی ئەوروپایە بەتایبەتی چیای ئەلەب، فراولە بۆ یەکەمجار لەسەدەی حەڤدەهەم لەرۆژگاری لویسی چواردەهەم چاندرا.

**پێکهاتەکەی :**

- دەولەمەندە بەشەکر.
- ماددەی هەلامی .
- زەیتی بوندار.
- ریشال.
- Pectin
- دەولەمەندە بەخوی یەکانزاییەکان، کالیسیوم، فوسفور، ئاسن، سودیوم.
- ڤیتامینەکان، ڤیتامین Vit Bcomplex، وەریژەیەکی زور لە Vit C .
- پروتین.
- ماددەی Astringent

- Cissotanic
- Malic acid
- Citic acid
- ترشی سلیسیلاتی سروشتی تیدایە Acety Saly cilic acid

کەوا کاریگەریەکی پزیشکی گرنگ دەبەخشێت.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:**

١. بەکاردێت لەچارە سەر کردنی نەخۆشیەکان و ئازاری دەمار بەتایبەتی ئەو جۆرەی کەپێی دەڵێت (Rhumatoid arthritis) جومگە ژان کە بەزۆری تووشی جومگەکانی دەست دەبێت.
٢. نەخۆشیەکانی جومگەژان هێوردەکاتەوە لەڕێگای کاراکردنی میزهێنەر کەوا بلوراتی ئەسید یوریک دەردەکاتە دەرەوە Uric Acid Crystal کە لەسەر شانەکانی لەش کەلەگەدە بێ و دەبێتە هۆی دروست بوونی ئازار، وە ئەو بلورانە لەڕێی میزەوە دەچنە دەرەوە، هەروەها ترشی Acetyl Salysilic یش و ئازار هێور دەکاتەوە ئەوەش کاریگەری دووەمە کە دەخرێتە سەر کاریگەری یەکەم.
٣. گەرمی لەش دادەبەزێنێت و دەردانی ئارەقە زیاد دەکات.
٤. لەش چالاک دەکات بەهۆی بوونی ئەو ماددانەی کەتیایدایە بەتایبەتی ڤیتامین C و ئەسید سلیسلیک.
٥. جگەر چالاک دەکات بۆ ئەنجامدانی فرمانەکانی، هەروەها بەکاردێت بۆ چارە سەر کردنی

جۆرەها زەردوویی Hepatitis، زەرداو هێنە بۆ هەرسکردنی چەوری (brle)، ڕێ دەگرێت لەدروست بوونی بەرد لە بۆڕی زەرداو.

٦. دەمارەکان هێور دەکاتەوە، زەوق و هەوەس ڕێکدەخات و ڕێ لەپشێوی و گرژی دەگرێت.

٧. کاریگەری دژ بەمیکروبەکانی هەیە بەتایبەتی Yyphoid bacilli. Typhoid para وەهەروەها میکرۆبی تریش.

٨. فراولە ددان خاوێن دەکاتەوە، و ڕەنگی ددان دەگۆڕێ و زەردایەکەی ناهێلێت ئەویش بە بەجێ هێشتنی ئاوگەیەک لەدەم بۆ ماوەی پێنج خولەک پاشان قووتدانی ئاوگەکەو غەرغەرەکردن بەئاو ئەویش بەتێکردنی کەمێک لە NaHco3 .

٩. فراولە پارچە دەکەی وپێستی دەم و چاوی پاش شوشتنی پێ دەشێلی ئەمەش وادەکات رووخاوێن ببێتەوە وپێستەکە سپی بێت، لەکە لادەبات وڕێ دەگرێت لەخۆر بردن کە دەبێتە هۆی ئازاردانی ڕووی مرۆڤ یان گۆڕینی ڕەنگی پێستەکەی لەگەل ئەوەشدا دەبێ لەکاتی بەکارهێنانی فراولە ئاگاداری ئەوە بێت سابوون بەکار نەهێنێت.

١٠. دەتوانری ئاووگەی فراولە لەسەر ڕوو دابنرێت پاش شوشتنی بەئاو، وپاشان جێ هێشتنی لەگەل شیلانی بو ماوەی کاتژمێرێک، پاشان دەم و چاو بەئاوی گەرم لەگەل تێکردنی چەند دلوپێک لە Tincture Benzon دەشۆرێت.

١١. ئەوانەی تووشی شەکرە هاتوون بەبێ هیچ دوو دلیەک دەیخون چونکە بوونی شەکری میوە جیاوازە لەو شەکرەی کە زیانبەخشە بو تووشبوان بەنەخوشی شەکرە.

١٢. فراولە خوراکێکی باشە بو پاراستنی قەشەنگی و گورج و گولی لەش، هەروەک پزیشکان

دووپاتیـان کردۆتەوە کەوا لەهەر سـەد غرام فراولە سـی گەرمۆکـەی تیدایە، هەروەها ڕێژەیەکی بەرزیشـی لەڤیتامین Cی تیدایە کە دژ بەئۆکسـاندن دادەنرێت کە پاریزگاری دەکات لە تەندروسـتی خانەو شـانەکان و سـاغی دل، هەروەها یارمەتی چاکبوونەوەی بریـن دەدات. بوونـی ئاسـن لەفراولە یەکێکـە لەپێکهاتەکانی هیموگلۆبیـن لەخوێن کەوا ئۆکسجین دەگوازێتەوە بۆ یارمەتیدانی لەسەر دەرچوونی وزە.

١٣. هەروەهـا فراولـە کانـزای گرنگی تیدایە وەک زنک و مەگنیسـیۆم، وە سـەر چاوەیەکی دەولەمەندە لەبیتاکارۆتین، لەگەل بوونی ترشـی خۆلیکی پێویسـت بۆ تەندروسـتی دل و کۆئەندامـی دەمار، هەروەهـا فراولە لەو میوە دەگمەنانەیە کـە ڤیتامین Kی تیدایە کە پێویستە بۆ هەلمژینی کالسیۆم و پتەوکردنی ئێسک.

## ئاگاداری لەبەکار هێنانی فراولە :

- فراولـە پێویسـتی بەخاویـن کردنەوەیەکی بـاش هەیە بەر لەبـەکار هێنانـی بەتایبەتی لەشـوێنەواری ئەو دەرمانە مێش کوژانەی کە ڕشـاندراوەتە سـەری، ئەمەش چاودێری وردیەکی باش دەخوازێت چونکە بەری فراولە ناسکەو بەرگری دەست لێدان ناگری بۆیە وابا‌شترە پاش شوشتنی ڕاستەو خۆ بخورێت.
- لەوانەیە ئەم میوەیە هەسـتیاری لەلای هەندێک کەس دورسـت بکات، بۆیە لەم حالەتەدا خۆپاراستنی لێی باشترە لەخواردنی.

## بەشی سێیەم

# برنج

Rice

**بەشە بەکارهاتووەکەی**
تۆوەکەی

**بەشە بەکار هاتووەکان :**
تۆوەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**
شوێنەکەی ئاسـیایە، بەزۆریش لەچین و هند و ئەندەنوسـیا، لەوێ وە بلاو بـووە بۆ ئەفریقیاو سـوریاو پاشـان بۆ ئەمەریکا، وە لەسـوریاوە لەڕێی حەوزی سپی ناوەڕاست برنج گواستراوە بۆ ئەوروپا.
ئێستا برنج لەدەشـتایی Lounbardy ئیتالی و کەمێک لەئیتالیا دەڕوێنرێت.
١٥٠ جۆر لەبرنج هەیە، لەهند لەنێوان ٥٠ – ٦٠ جۆر لەجۆرەکانی برنج دەچێنرێت.

**پێکهاتەکەی**

- ئاو ١٢.٥٪
- پرۆتین ٣٪
- نیشاستە ٧٨٪
- چەوری ڕووەکی ٣٪
- خوێیە کانزاییەکان : پوتاسـیوم، سـۆدیوم، کالسـیوم، مەنگەنیز، فوسـفور، کبریت، یۆد، ڤیتامین E.B.A .

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**
برنج بەشێوەیەکی سەرەکی وەکو سەرچاوەی خواردن و خۆراک بەکار دێت.

١. سووکەو بەئاسانی هەرس دەکرێت.
٢. بەکاردێت وەکو چارە سەرکردنی حالەتەکانی سکچوون.
٣. ئـاوی برنـج کەبەهۆی کوڵانەوە ئامـادە دەکرێت، پارمەتی نەرم کـردن و خۆش کردنی

چینەکانی پێست دەدات و تەڕیان دەکاتەوەو بۆنی ئارەقە دەمژێت.

٤. ئاوی برنج تێکەڵ بەکەمێک لەترش و شەکر، دەدرێتە ئەو نەخۆشانەی کە گەرماییان زۆرە بۆ شکاندنی ئەم گەرماییەو سارد کردنەوەی لەش، هەروەها بۆ نەخۆشیە هەوکردنەکان بەکار دێت Inflamatory diseases.

٥. بەکار دێت بۆ نەخۆشیەکانی گورچیلە و گیرانی میز.

٦. ئاوی برنج چارەسەری پێستی سووتاو و هەوکردن دەکات کە پێی دەڵێن Erysipeals.

٧. دەدرێتە ئەوانەی تووشی فشاری خوێن بوونە، وەکو دابەزێنەری فشار بەکار دێت.

٨. ئاوی برنج بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی سکچوون بەتایبەتی بۆ منداڵی تازەبوو و شیرە خۆرە، ئەوانەی زۆر تووشی سکچوون دەبن، ئەویش بەهۆی خواردنی ئەو شیرەی کە چەورییەکەی لەپێویست زیاترە، لەلای هەندێ ئافرەت.

٩. ئاوگە (شەربەتی) برنج سوود بەخشە بۆ هێور کردنەوەی کۆکەو هەناسە تەنگی (ڕەبۆ) و سەرئێشەو دەنگ گری، ئەویش بەتێکردنی کەوچکێک تا دوو کەوچکی گەورە لەئاوگەی برنج بۆ سێ یەکی فنجان لەئاووگەی دایکوێن و ئنجا خواردنەوەی.

١٠. ئاوگەی برنج سوودبەخشە بۆ چالاک کردنی سووڕی خوێن، ئەویش بەتێکردنی کەوچکێک تا دوو کەوچکی گەورە لەئاوگەی برنج و نیو کەوچکی بچووک لەشەربەتی (ئاوگەی) زەنجەبیل بۆ سێیەکی فنجان لەشەربەتی دایکوێن و پاشان خواردنەوەی.

# نـــۆک

Chick Pea

**بەشە بەکار هاتووەکان :**
بەرەکەی (دەنکەکەی)، سەوز بێت یان وشک

**شوێن و مێژووەکەی**
شوێنەکەی ئاسیا، حەوزی سپی ناوەڕاست، پێشینەکان ئاسیویانەو هەر لەبەرەبەیانی مێژووەوە، چاندراوە، بەتایبەت لەدەشتایی بیقاع کە ڕۆما بەولەمەندە دەکات بەدانەوێڵە لەوانیش نۆک.
دیسقوریس لە نووسراوەکانی باس لە دوو جۆر نۆک دەکات ئەوانیش کێوی و باخچەیی .
نۆک خۆراکێکی گرنگە لەزۆربەی ناوچەکانی ئەمەریکای ناوەڕاست و ئاسیاو ئەفریقیاو هند و هەندێ ناوچەی کەمیش لەئەمەریکا دەڕوێت.

**پێکهاتەکەی :**
لەهەر ١٠٠ گرام نۆکی وشک ئەمانەی خوارەوەی تێدایە:

- ئاو ١٤٫٤٪
- چەوری ڕووەکی ٩٫٥٪
- پرۆتین ٢٤٪
- خۆڵەمێش ٢٫٤٪
- ڕیشاڵی سلیلۆزی ٥٫٤٨٪
- خوێیەکانزاییەکان : کبریت – فوسفور – کلۆر – پوتاسیوم – ئاسن – کالسیوم .

- ڤیتامینەکانی C، B2، B1، E، A.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. خۆراکێکی بەسوودە و لەش بەهێز دەکات.
٢. نەرم کەرەوەیە.
٣. قژو نینۆک بەهێز دەکات بەهۆی بوونی کبریت و پرۆتین و ڤیتامین Bcomplex تیایدا.

٤. توانای سێکسی بەهێز دەکات بەهۆی بوونی ڤیتامین EA تیایدا.
٥. میزهێنەرەو بەردو لم لادەبات.
٦. بەسوودە بۆ دەمارو مۆخ.
٧. چارەسەری نەخۆشیەکانی روماتیزم و ئازارەکانی بڕبڕەی پشت دەکات .
٨. نۆکی سەوز (فەریکە نۆک) هەرسکردنی ئاسانترە و ڤیتامین و شەکری تێدایە بەلام ئەگەر زیادە خوری تیادا بکرێت کۆئەندامی هەرس ئازار دەدات، باشتر وایە بەشێوەی شوربا بخورێت بەتایبەتی بۆ منداڵان لەتەمەنی ٤-٥ ساڵاندا.
٩. لەکاتی کرینی فەریکە نۆکدا باشتر وایە رەق و مەیلەو زەرد نەبێت بەڵکو سەوز بێت.
١٠. نۆک بەبرژاویش بەکار دێت بەلام نەبێت بەباشی ببرژێت ئەم جۆرەیان بەهای خۆراکی کەمترە.
١١. لەبەر ئەوەی نۆک رێژەیەکی کەمی لەترشی ئۆکسالیکی تێدایە بۆیە ئامۆژگاری دەکرێین لەوە کە زۆر بەکاری نەهێنین بۆ خواردن، چونکە ئەو ترشە دەبێتە هۆی پەیدا بوونی قەبزی و دروست بوونی بەرد لەگورچیلەو بۆری میز.

# گەنمەشامی

Maize, Corn (Indian)

**بەشە بەکار هاتووەکان :**
تۆو تووکەکەی

**شوێن و مێژووەکەی**
ئەمەریکای باشوور وە لەئەمەریکای باکوور، ئوسترالیا، و ئەفریقیا، و هند دەچێنیرێت، ئیستا لەفرنسا و حەوزی دەریای سپی ناوەڕاست و لەسەرانسەری جیهان دەڕوێنرێت.
شوێنی بنەڕەتی گەنمەشامی مەکسیکە لەئەمەریکای ناوەڕاست، بەجۆرێک ئەم ڕووەکە ماوەی هەزاران ساڵە ناسراوە.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ١٠,٢٪ کیشەکەی
- ماددەی پروتین ١٥,٢٪ Zein
- زەیتی چەوری ٣,٨٪
- ماددەی کانزایی ٠,٩٪
- نیشاستە Starch
- شەکر Glucose
- Maizenic Acid
- Gluten
- Dexrrine
- ریشاڵی سلیلۆزی
- Silica
- خوێیەکانی کانزایی : فسفور، مەگنیسیوم، پۆتاسیوم، سۆدیوم.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. گەنمە شامی خۆراکێکی بەسوودە و لەش چالاک دەکات و ڕێکخەری گلاندی پەریزادەیە (غدە الدرقیە).

٢. میز هێنەرە، بەردولم لادەبات. ڕێ لەئاوسان و گرد بوونی ئاو لەلەش دەگرێت، چالاککەری لەشەو ڕێ دەگرێت لەهەو کردنی میز لدان.
٣. کۆلیسترۆل و Triglyceride لەخوێن دادەبەزێنێت و کۆلیسترۆلی سوودبەخش بەرزدەکاتەوە HDL، کۆلیسترۆلی زیان بەخش دادەبەزێنێت LDL.
٤. پێست جوان و نەرم دەکات ئەویش تووەکەی ئەگەر بخورێت، وە زەیتەکەی ئەگەر لەسەر پێست دابنرێت.
٥. چارەسەری ئازارەکانی ڕوماتیزم دەکات وەکو، ئەقرس جومگەژان و هەوکردنی جومگەکان.
٦. لەکورپەلەی دەنکەکەی جۆرە زەیتێک دەردەهێنرێت، کەلە چێشت لێنان و پیشەسازی سابوندا بەکار دێت، هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، ئەم زەیتە پێی دەووترێت (مازۆلا) بەمەبەستی دابەزاندنی پەستانی خوێن ڕۆژانە پێش بەرچای و نانی ئێواران دوو کە وچکی گەورە بخورێتەوە و بەردەوام دەبێت لەسەر ئەم برە هەتا بەتەواوەتی چاک دەبێتەوە .
٧. بەکار دێت بۆ نەخۆشی دل بۆ ڕێ گرتن لە نورەی دل و داخستنی خوێن بەرەکانی دل Cardiac arteries occlusion .
٨. ڕێ لە خوێن بەر بوون دەگرێت.
٩. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.
١٠. نەرم کەرەوەی ڕیخۆلەیە هەروەها وەکو شاف بۆ منداڵ و ئەو کەسانەی کەئازاری ڕیخۆلەیان هەیە بەکار دەهێنرێت.
١١. گەنمەشامی برێکی زۆر پێکهاتەی تێدایە، کە بۆرییەکانی میز پاک دەکاتەوە.
١٢. گەڵاو تیشکی گەنمەشامی بەتایبەتی بەشێوەی کوڵاو. بۆ ئێشی گەدەو داخستنی بەردی گورچیلە زۆر باشە.

# جۆ

## Barley

### بەشە بەکارهاتووەکانی :

- تۆوەکەی

### شوێن و مێژووەکەی :

جۆ چەند جۆرێکی هەیە لەوانە (سوڵت) کە لەگەنم دەچێت و پێش گەنم ئاڵنی لێ دروست کراوەو هەر لە کۆنەوە چێنراوە، فیرعەونەکانی ئاسیویانە و بە (ئاڵتی یان ئالین) ناویانبردووە، هەروەها ئەو جۆرەشیان ناسیوە کەپێی ئەڵێن نەبەوی و بە (سرتی) ناویان بردووە.

شوێنی بنەرەتی ئاسیایە بەجۆرێک ماوەی حەوت هەزار ساڵ لە ڕۆژهەڵات چاندراوە، وە ئاردەکەی بەکارهاتووە. یان دەنکەکەی لەگەڵ خواردن لێنراوە هەروەها بەکار هاتووە بۆ ئامادەکردنی مەشروب.
جۆ کۆنترین خواردنە کەمرۆڤ بەکاریهێناوە هەروەها گوتراوە کۆنترین ڕووەکە کە شارستانیە کۆنەکان ناسیویانە و چاندوویانە وتراوە کە لەڕۆژئاوای ئاسیاو باکووری ئەفریقیا پەیدابووەو لەسەدەی (١٦)و (١٧) گواستراوە بۆ نیوەی گۆی ڕۆژئاوای زەوی.

### پێکهاتەکەی

- بۆ هەر ١٠٠ گرام :
- ئاو ٪١٤
- پرۆتین ٪١١
- زەیتی ڕووەکی ٪٠.٥
- نیشاستە ٪٦٦.٥
- ریشاڵی سلیلۆزی ٪٤.٥
- خوێیە کانزاییەکان ٪١

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکان :

١. جـۆی کـوڵاو میزهێنـەرە، بـەرتو لم لادەبـات گورچیلە چـالاک دەکاو رێ لەنەخۆشیەکانی دەگرێت، وەرێ لەگرد بوونـەوەی ئاووشـلە دەگرێت لەلەش Oedema، چارەسـەری هەوکردنی گورچیلە دەکات.

٢. هێـور کـەرەوەی دەمارەکانـە، و چارەسەری نەخۆشـیە دەروونیەکان دەکات، ئـاوە کوڵاوەکەی و ئاردەکەی سوودبەخشـە بـۆ نەخۆشـانی دەروونی.

٣. ئاردو دەنکەکەی سوودبەخشە بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکریان هەیەو ناتوانن نانی گەنم بخون کە ئاستی شەکر لەخوێن بەرزدەکاتەوە.

٤. نەرم کەرەوەیەو بەهێز کەرە بۆ دەمارەکان و دل، چالاکی دەدات بە لەش. کاری هەرس ئاسان دەکات.

٥. چالاککەرە بۆ جگەر هەروەها پەستانی خوێن دادەبەزێنێت.

٦. گەرمی و تا دادەبەزێنێت، تینوویەتی دەشکێنێت، بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی سەرمابوون و هەوکردنی Catarrhal Affections، وەبۆ هەوکردنەکانی سینگ.

٧. دژی سـکچوونەو هەوکردن و برینی ڕیخۆلە ناهێلێت، بەتایبەتیش ئاوە کوڵاوەکە لەگەڵ دەنکەکەی.

٨. چالاککەری ماسـوولکەی دڵەو، چالاکی دڵ بەهێز دەکات.

٩. چارەسەری سەر ئێشە دەکات بەتایبەتی شەقیقە Migrane.

١٠. چارەسەری نەخۆشیەکانی هەستیاری و لیرەی پێست دەکات.

١١. بەلغەم دەردەکاتەدەرو چارەسەری کۆکەو هەوکردنی سنگ دەکات.

١٢. بەکاردێت بۆ چارەسـەری نەخۆشیەکانی نەقرس (جومگەژان) و بەرزبوونەوەی ڕێژەی خوی لەخوێن Uric acid لەرێی میزکردن، بەشـێوەیەک لەش ئەم خوێیانە فڕێ دەداتە دەرەوە لەرێـی میزکردن، هەروەها چارەسـەری نەخۆشـیەکان و ئازاری جومگەکانیش دەکات.

١٣. سوود بەخشە بۆ نەخۆشیەکانی سی و هەلامەتی قورس و لاوازی گشتی و سستی گەشە لای منـدالان، لاوازی گەدەو، ڕیخۆلە، لاوازی جگەر، تایفۆئید، نەخۆشـیەکانی میزلدان و هەوکردنی جگەر.

١٤. ئەتوانرێـت بەئـاوی کوڵاوی جـۆ غەرغەرەبکرێت یاخـود هەویرەکەی وەکو پریاسـکە بەکاربێت بۆ چارەسەری هەوکردنی پێست.

١٥. بەتێکردنـی هەندێـک ئاردی جۆ لەشـلە یارمەتی هەرس کردن ئـەدات ئەگەر ئاردەکەی لەگەڵ سـرکە تێکەڵ بکرێت بۆ ئازاری پشت باشە، کەپەکی جۆ بۆ ئازاری میزلدان باشە

# نیسک

## Lentile

### شوێن و مێژووەکەی

نیسک لەسەرجەم جیهان بلاوبۆتەوە، شوێنی بنەڕەتی ئاسیایە، وێنەی نیسک لەسەر دیواری بالاخانەو گۆڕی فیرعەونەکان کێشراوە.
نیسک لەکۆندا لای فیرعەونەکان ناسراو بووەو بەهێزو کلیلی پێی گوتراوە (ئەدەس) .

### پێکهاتەکەی :

- پرۆتینی ڕووەکی کە بەپرۆتینی گۆشتی ئاژەل دەچێت.
- نیشاستە
- چەوری
- نیسک دەولەمەندە بەکالسیۆم و فۆسفۆرو ئاسن
- نیسک دەولەمەندە بەڤیتامین B.
- دوو جۆر نیسک هەیە : بیستانی: کە دەنکەکانی گەورەو خڕە و ناتۆخە.
- نیسکی کێوی : قەبارەکەی بچووکەو خڕەو تۆخە.
- بەکاردێت بۆ ئامادەکردنی شۆربا، باشترین جۆر ئەو جۆرەیە کە دەنکەکەی گەورەیەو لەکاتی کوڵان خێرا پێدەگات.

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. گەرمی دادەبەزێنێت، هەر لە کۆنەوە بۆ نەخۆشی سووریژە بەکارهاتووە.
٢. چارەسەری کۆکەو نەخۆشیەکانی سینگ و هەستیاری دەکات.
٣. پاش نەشتەرگەری بەکاردێت ئەویش بەدانانی لەسەر برینەکە بۆ خێرا داخستنی برینەکەو

چاک بوونەوەی جێی برینەکە بەماوەیەکی کورت، هەروەها نیسک یارمەتی گەشەی گۆشتی نوێ دەدات بۆ ڕێگرتن لەکەم بوونەوەی گۆشت Granulation tissue .

٤. نیسک چارەسەری نەخۆشیەکانی مایەسیری دەکات.
٥. نیسک چارەسەری وەرەمی سینگ دەکات (الحمیدة والخبیثة) .
٦. چارەسەری نەخۆشیەکانی پووک و ددان دەکات.
٧. بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کەزۆر ماندوو دەبن یاخود دەمارەکانیان لاوازە.
٨. توێکلەکەی بۆ قەبزی باشە و کێشی منداڵ زیاد دەکات.
٩. بۆ کەم خوێنی بەسوودە و ددان لەکلۆر بوون دەپارێزێت.
١٠. ئاردی نیسک بۆ ئەو کەسانە باشە کە مێشک بەکار دەهێنن بۆ بیرکردنەوە، هەروەها بۆ ئەوانەش کەبەد هەرسیان لەگەڵدایە، بەڵام بەگشتی دەبێت نیسک بە بڕی کەم بخورێت.

**زۆر خواردنی نیسک زیانبەخشە بۆ ئەوانەی تووشی ئەم نەخۆشیانە هاتوون :**

١. ئەوانەی تووشی تێکچوونی ڕیخۆڵە هاتوون، کەدەبێتە هۆی پەیدابوونی باو غازاتی ناوسک، کەئەمەش قەبزی لەگەڵدە دروست دەکات.
٢. دەبێتە هۆی تێکچوونی کۆئەندامی دەمار و تووش بوون بەدیوەزمەی شەوو نیگەرانی و پشێوی و بێ ئومێدی.
٣. گۆڕینی کەش و هەوا دەبێتە هۆی نەخۆشی SAD Seasonel Affection Disorder وەزۆر خواردنی نیسک ئەم حاڵەتە زیاتر دەکات.
٤. نسک بڕی میز کەم دەکاتەوە کە مرۆڤ دەیکات.
٥. هەروەها دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی بڕی خوێن لەحەیز (بێ نوێژی) .
٦. ئەوانەی تووشی خوێن مەیین و ڕەق بوونی خوێن بەرەکان بووینە واچاکترە نیسک زۆر نەخۆن.

## توێژینەوەی نوێ لەسەر نیسک Lentils

١- نیسک ماددەی Isoflavone ی تێدایە کەبریتیە لەپێکهاتەیەکی ڕووەکی کەداهاتووی هۆرمۆنی مێینە (ئیستروجین) یادەخات. Black estrosen reecptors بەمەش ڕێ دەگرێت لە گەشەی خانەکانی وەرەم کەپشت دەبەستێت بەئیستروجین، وەکو شێرپەنجەی مەمک و منداڵدان.
٢- سەرچاوەیەکی گرنگە لەسەرچاوەکانی ڕیشاڵ.

**أ) ئەو ریشاڵانەی لەئاودا دەتوێنەوە :**

- ئاستی کلسترۆلی خوێن دادەبەزێنێت کە ڕێ دەگرێت لەتووش بوون بەشەکرە و نەخۆشیەکانی موولوولەی خوێن و دل .

**ب) ئەو ریشاڵانەی لەئاودا ناتوێنەوە.**

- ڕێ دەگرێت لەقەبزی گەدە و شێرپەنجەی قۆلۆن.

٣- سەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتینە .

٤- دەولەمەندە بە Folic acid.

کەڕێ دەگرێت لەتێکچوونی شێوەی کۆرپەلە کە تووشی مێشک و دڕکە پەتک (نخاع شوکی) و دەمارەکان و هەروەها ڕێ دەگرێت لەنەخۆشیەکانی دل و شێرپەنجە.

٥- نیسک پێکهاتەی Phytates تێدایە و ڕێ دەگرێت لەسەر هەلدانی وەرەمی شێرپەنجەیی.

٦- دەولەمەندە بەخوێییەکان :

- **پۆتاسیۆم** : کەگرنگە بۆ چالاک کردنی خانەکانی لەش، و هێور کەرەوەی دەمارەکانە.
- **ئاسن** : ڕێ دەگرێت لە کەم خوێنی، و یارمەتی ئافرەتان دەدات بۆ قەرەبوو کردنەوەی ئەو خوێنەی کەلەماوەی بێ نوێژی لەدەستی داوە.
- **مس** : ڕێ دەگرێت لەخوێن مەیین.

# فاسۆلیا

Haricats

### بەشە بەکارهاتووەکان

- تووە سەوزەکەی، یان وشک کراوەکە

### شوێن و مێژووەکەی

ئەندیز، لەهەموو بەشەکانی ئەورووپا دەچێندرێت. هەروەها لەمیرزیش هەیە.
زیاتر لە ٥٠٠ جۆری فاسۆلیا لەتابوتە کۆنەکان هەیە وە جۆری تریش هەن لەبەرازیل و ئەمەریکای باشور کە نایانناسین.
ئەم ڕووەکە هەر لەدێر زەمانەوە چاندراوە، میسریە کۆنەکان وەکو پەرستن و پیرۆز کردن بەکاریان هێناوە و قەدەغەی خواردنیان کردووە.
ئیستا لەئیتالیا فاسۆلیا بەسەر هەژاران دابەش دەکرێت، لەدوای تێپەڕبوونی ساڵێک بەسەر مردووەکانیان.

### پێکهاتەکەی :

| | وشککراوە | سەوز |
|---|---|---|
| • ئاو | ١٢,٦٠ | ٨٩,٠٠ |
| • چەوری | ١,٥٤ | ٠,٢١ |
| • نیشاستە | ٢٠,٥٠ | ٢,٥٠ |
| • خولەمێش | ٣,٥٠ | ٠,٧٠ |
| • کاربۆ هیدرات | ٦١,٥٠ | ٧,٥٠ |

- فاسۆلیا پێک دێت لە .Inosite. Legumin. Pectic acid. Albumen. mucilage phascoline، کبریت .
- خوێیەکانزاییەکان و ڤیتامینەکان C.A و ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆتین و ئاسنی تێدایە.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. چارەسەری هەوکردن و نەخۆشیەکانی سینگ دەکات لەڕێی کوڵان و شیلانی لەگەڵ سیردا.
٢. میزهێنەرە و چارەسەری نەخۆشیەکانی گورچیلە دەکات.
٣. چارە سەری نەخۆشیەکانی شەکرە دەکات، و ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.
٤. چارەسەری نەخۆشیەکانی جومگەو رۆماتیزم دەکات.
٥. چارەسەری هەستیاری پێست دەکات لەڕێی هاڕینی فاسۆلیا و دانانی لەسەر شوێنی تووش بووەکە.
٦. چارەسەری ئازاری بڕبڕەی پشت دەکات.
٧. چالاککەرەوەی توانای سێکسییە .
٨. فاسۆلیای سەوز خۆراکێکی پڕ وزەیە و لەش قەڵەو ناکات و بۆ نەخۆشیەکانی دڵ خراپ نیە.
٩. بۆ ئەوانەی کەپەستانی خوێنیان بەرزە یاخود بەد هەرسن فاسۆلیای سەوز جێگای پرۆتینی ئاژەڵی دەگرێتەوە بۆیان.
١٠. فاسۆلیای سەوز هێور کەرەوەیە بۆ دەمارەکان و خوێن پاک دەکاتەوەو جگەرو پەنکریاس بەهێز دەکات.
١١. فاسۆلیای وشک دەدرێت بەوەرزشەوان یان ئەوانەی کاری گران دەکەن یان هەرزەکاران.

**زۆر خواردن و بەردەوام بوون لەسەر فاسۆلیا دەبێتە هۆی :**

١. دروست کردنی باو وغازات لەسکدا.
٢. هۆکارێکە بۆ مۆتەکەی شەو.
٣. گرژبوونی بۆری هەوا.
٤. دڵتێکهەڵاتن.
٥. زۆر خواردنی فاسـولیای سەوز دەبێتە هۆی ژانە سەر لەپێشەوەی سەر و ئازاری سک.
٦. فاسولیای وشـک قەدەغەیە لەو کەسانەی قەڵەون و بە نەخۆشیەکانی گەدەو ڕیخۆلە و برینی گەدەو بەدهەرسی و دەردە جگەر ئالودەن.
٧. هەروەهـا باش نیە بو ئافرەتـی دووگیان و منداڵی بچووک، چونکە گران هەرس دەبێت.

# لۆبیا

Cow-Pea

لوبیا هەمان سـیفاتی فاسـولیای هەیە، واتە تایبەتمەندیەکانی نزیکە لەفاسولیا، بەلام جیاوازە لەرووی پێکهاتەوە:

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٪٨٦،١
- پروتین ٪٢٤
- چەوری ٪٠،٢
- نیشاستە ٪٧،٦
- ریشال ٪١،٥
- خولەمیش ٪٢،٢

# پـــاقلـــە

## Fava Bean

**بەشە بەکارهاتووەکان :**

بەرەکەی: دەنکە سەوزەکەی یان وشکەکەی

**شوێن و مێژووەکەی:**

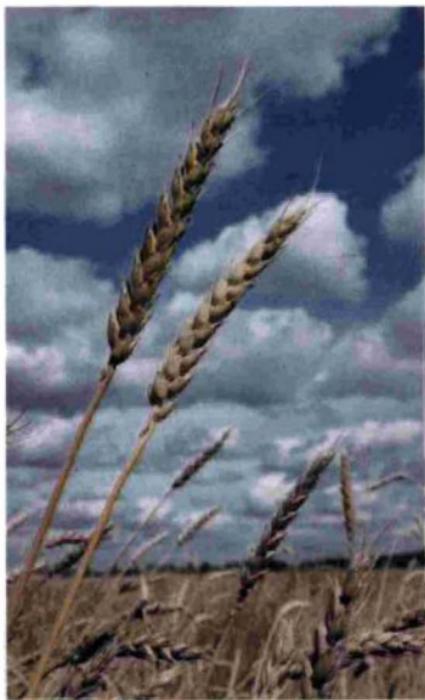
لەکۆنەوە ناســراوە، شــوێنەکەی ئاســیایە لــە حــەوزی ســپی ناوەراســت. وە جۆرێکی تر هەیە لەچیاکانی ئۆراس دەچێندرێت.
گریکەکان چاندوویانە و بەشــێوە ســەوزەکەی خواردویانــە، و ئەوانی تریان بۆ زســتان وشــک کردوتەوە، و بۆ ئاماری دەنگدانی ســەر ســندوقەکانی هەڵبــژاردن بەکاریان هێناوە لەجیاتی وەرەقە وەکو ئەوەی ئێســتا ئێمە بەکاری دەهێنین.
رۆمانەکان ئاسیویانەو بەپیرۆزیان راگرتووە، لەتقوسە دینیەکانیان لە ئاهەنگەکانی ســەری ساڵ، وە بۆ چێشــت لێنــان بەکاریــان هێناوە، هەروەها ئاردەکەیان لەدروســت کردنــی جۆرەکانــی نــان بــەکار هێناوە.
رۆژ هەلاتیــەکان زیاتــر لــە رۆژ ئاوایــیەکان بــەکاری دەهێنــن بەتایبەتیش ولاتانی جیهانی سێیەم و تازە پێ گەیشتووەکان، ئەوەش بۆ قەرەبوو کردنەوەی کەمی خواردنی گۆشتەکە لەشی مرۆڤ سوود لە پرۆتینەکەی دەبینێ، بۆیە پاقلە لەرێی پرۆتینی رووەکی قەرەبووی ئەو کەم بوونەوەیە دەکاتەوە.

## دالەوپلە

### پێکهاتەکەی :

١. ئاو ٦٧٪
٢. پرۆتین ١٠٪
٣. چەوری ٤٪
٤. کاربۆهیدرات ١٤،٦٪
٥. ریشاڵ ٤٪
٦. شەکریەکان Glucosides و خوێیەکانزایەکان، کالسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، کبریت، ڤیتامین B complex، و هیمۆگلۆبین بەرێژەیەکی کەم Lectithin، Gelatin وە دەوڵەمەندترین رووەکە لەپرۆتین.

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. پاقلە سوود بەخشە بۆ خاو کردنەوەی ماسولکەکان Muscles Relaxant، و نەخۆشی یەکانی گرژبوونی ماسوولکەکان و ئازاری پشت و نەخۆشیەکانی بڕ بڕەی پشتی گرژبوو، وە ئەوەی پاقلە بخوات ماسولکەکانی خاو دەبنەوەو ئارەزووی نووستن دەکات.
٢. میزهێنەرە.
٣. بۆیەی زیادەی سەر لەش لادەبات.
٤. سکچوون ئاهێنێت بەتایبەتیش توێکڵە لێنراوەکەی، بەڵام باوو غازات دروست دەکات.
٥. پرۆتین و Vit B comple و هیمۆگلۆبین بەلەش دەبەخشێت.
٦. ئەوانەی پاقلە دەخۆن تووشی هەستیاریەک دەبن کەپێی دەڵێن Favism، بەجۆرێک ئەو ژەهراوی بوونە دەگاتە پلەی لەناو بردنو کوشتن. وە نەخۆش بەدەست گرانی میزکردن و لیکاو کردن دەناڵێنێت بە پلەی جیاواز بەپێی توندی تووش بوونەکە.
٧. هەروەها پاقلە دەبێتە هۆی دروست کردنی پەشۆکاوی لەلای ئەوکەسانەی تووشی نەخۆشیە دەروونیەکان بووینە.

# گەنم

## Wheat

**بەشە بەکارهاتووەکان :**

- دەنکەکەی بەسەرجەم چینەکانیەوە کەپەک، توێکڵ، کاکڵەسپیەکەی .

**شوێن و مێژووەکەی :**

لە کۆنترین ئەو ڕووەکانەیە کە مرۆڤ ناسوویەتی، وە مێژووناسینیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بەردین، نەخش و نیگاری لەسەر شوێنەوارێکی زۆر دۆزراوەتەوە، گەنم پێگەیەکی گرنگی هەبووە تاڕادەی ڕێزگرتن و پیرۆز گرتنی.

شوێنی سەرەکی لەنێوان ولاتانی شام (فەلەستین، ئوردن، و سوریاو لبنان) و یۆنانە.

چەندەها جۆری گەنم هەیە کە لەسەرجەم جیهان دەڕوێنرێت.

**پێکهاتەکەی:**

گەنم پێک دێت لەچەند چینێک، چینی دەرەوە بریتیە لەکەپەکەکەی کە ٩٪ کێشی گەنمەکەیە، پاشان توێکڵێکی تەنکی بۆر کە ٣٪ کێشی دەنکەکەیە کە پرۆتینی تێدایە.

چینی سێیەم بریتیە لە نیشاستە کەڕەنگی سپییە ٨٥٪ کێشی گەنمەکەیە دەنکی گەنم پێک دێت لەم ماددانەی خوارەوە:

- Glucoside شەکر ٧٥٪
- Proteins پرۆتین ١١ - ١٢ ٪
- Lipids ماددەی چەوری ١٢,٥٪
- Cellilose ریشالی سلیلۆز ٢ – ٢,٥٪

- Mineral Salts خوێی کانزایی ٢٪ پێک دێت لەپۆتاسیوم، فۆسفور، کالسیوم، ئاسن، یۆد.
- بەلام کۆرپەلەی گەنم پێک دێت لە :
- پرۆتین Proteins پرۆتین ٢٥٪
- شەکر Glucosides ٤٧٪
- لسیتین Lecithine
- فۆسفور، مەگنیزیوم، کالسیوم، سۆدیوم، ئاسن، یۆد.
- ڤیتامینەکانی E، PP، B6، B5، B2، B1
- کۆرپەلەی گەنم ئەنزیماتی تێدایە لەوانیش Lipase کە یارمەتیدەرە بۆ هەرسکردنی چەوری .

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:**

١. هەر بەشێک لەبەشەکانی گەنم چەندین سوودی هەیە، توێکلەکەی کە پێی دەووترێت کەپەک بۆ رۆماتیزم و ئەقرەس بەسوودە، بەلام ئەگەر لەئاودا بکوڵێت و ئاوەکەی بخورێتەوە بەسوودە بۆ کۆکەو هەلامەتی سووک.
٢. هەروەها بەکەوچکێک لە کەپەکی گەنم لە پەرداخێک ئاودا پاشان خواردنەوەی بەسوودە بۆ قەبزی و ئازارو برینی گەدە هێوردەکاتەوە .
٣. چالاککەری لەشە، رێ دەگرێت لە کەم خوێنی لەرێی ئاسن و ڤیتامینی B complex، وە یارمەتی گەشەی لەش دەدات.
٤. نەرم کەرەوەیە بەهۆی بوونی هەوێنەکانی ناو کەپەک.
٥. رێ دەگرێت لە گرژبوونی دەمارەکان بەیارمەتی ڤیتامین B Complex و ئەو کانزایانەی کەتیایدا.
٦. رێ لە لاوازی سێکسی و نەزۆکی دەگرێت بەهۆی بوونی ڤیتامین B Complex و فۆسفۆرو ئاسن کە کار دەکات بۆ پالپشتی کردنی کۆئەندامی زاوزی بەتایبەتی ڤیتامین E.

٧. کالسیوم کوئەندامی ئێسک و ددان بەهێز دەکات.
٨. سیلیکۆن و کالسیوم و پرۆتین قژ بەهێز دەکات.
٩. هۆرمۆناتی رژێنی دەرەقی ڕێک دەخات، کەهۆرمۆنی thyroxine دەردەکات.
١٠. کەپەکی گەنم ئەگەر لەئاودا بکولێت چارەسەری نەخۆشیەکانی سینگ دەکات، و قەبزی گەدە ناهێلێت، و هەڵچوونی ڕیخۆلە ئەستوورە هێور دەکاتەوە Irritible Bowel Syndromc، پێستی دەم و چاو نەرم و شل دەکات، چارەسەری نەخۆشیەکان و ئازارەکانی دەمارو ئەقرەس دەکات.
١١. هاڕراوەی گەنم هەڵئاوسان و ئەستووربوون ناهێڵێت، هەروەها سووربوونەوەی پێست و هەو کردنی و سووتان ناهێلێت، ئەویش بەدانانی بەشێوەی (کمادات).
١٢. ئەو نیشاستەیەی کە لەگەنمدا هەیە ڕێ دەگرێت لە برین و هەوکردنی کۆئەندامی هەرس، هاڕاوەی نیشاستە هەوکردن و هەستیاری پێست و بیرۆ ناهێلێت.
١٣. ڕەنگ و پەڵەی سەر پێست ناهێلێت.
١٤. دکتۆرە (ئان وین گموریش) دەڵێت: دەتوانرێت گەنم بەکار بهێنرێت بۆ زۆربەی نەخۆشیەکان وەکو پاکژکەرو پارێزراو لەتیشکە کوشندەکان لەش دەپارێزێت و بۆنی ناخۆشی دەم ناهێلێت، وزەو چالاکیش دەدات بەلەش و برین و سووتاوی و زیپکەش چاک دەکاتەوە، قەبزی ناهێلێت، لەش لەژەهراوی بوون دەپارێزێت وپێستی دەم و چاو و دەست نەرم دەکاتەوە و خورانی لەش ناهێلێت و خوێن بەربوونیش دەوەستێنێ.

## بەشی چوارەم

# تۆێکلدارەکان

# بندق

## Cob Nut

**بەشە بەکارهاتووەکان :**

بەر، توێکلی لقەکان، گەڵاکان، توووەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

لەدارستانەکان دەچێندرێت، وە زۆر کۆنە، بوونی نەخشەو نیگارەکان لەشوێنی پەرستگاکان و مەزارەکان بەڵگەی ناسینی ئەم رووەکەیە لەو سەردەمەدا .

مرۆڤ لەمێژەوە بندقی ناسیوەو (ئەبیکرات) کە پزیشکێکی گریکی بوو وتوویەتی بندق مێشک گەورە دەکات و ئەگەر لەگەڵ هەنگوین بخورێت بۆ کۆکەی درێژخایەن باشە.

هەروەها دیسقوریدس Dioscordes دەڵێت: بندق خراپە بۆ گەدەو زیانبەخشە.

**پێکهاتەکەی :**

لە هەر ۱۰۰گرام بندق :

- ئاو ٤٪
- پروتین ١٥,٧٠٪
- زەیت ٦٥,٣٠٪ کە ٢/١ کێشی بندق پێک دەهێنێت
- نیشاستە ١٣٪
- خوێی کانزایی ٢٪ (ئاسن، کالسیوم، فوسفور، پوتاسیوم)
- Astringents
- Flavonoids
- ڤیتامین A، B1، B2

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:**

١. ناسـتی شـەکر لەخوێن دادەبەزێنێت Hypoglycemic، تووشبوان بەنەخۆشی شەکرە سوودی لێ دەبینن.
٢. رۆنی بندق بۆ نەخۆشـیەکانی شـەکرەو سـیل و پەرکەم و بۆرییەکانی میز بەسـوودە، هەروەها بۆ مێشک زۆر بە کەڵکە چونکە ماددەی فۆسفۆری کلسی تێدایە.
٣. میز هێنەرە، بەردو لم لادەبات.
٤. توێکلی لقەکانی لە ئاودا دەکولێندرێت سوودی هەیە بۆ نزم کردنەوەی پلەی گەرمی .
٥. کرمی شـریتی لەناو دەبات ئەگەر بۆ ماوەی (١٥) ڕۆژ ڕۆژانە کەوچکێکی بچووک پێش بەرچای بخورێت.
٦. ئارەقە کردن کەم دەکاتەوە .
٧. سوودی هەیە بۆ نەخۆشیەکانی رۆماتیزم.
٨. بۆرییەکانی خوێن تەسک دەکاتەوە و خوێن بەربوون رادەگرێت.
٩. مێشک و فەرمانەکانی چالاک دەکات .
١٠. چالاککەری توانای سێکسیە .
١١. ئەگەر گوڵەکەی بەرێژەی ٣٠گرام بۆ یەک لیتر ئاو بکولێت سـوودی هەیە بۆ دابەزاندنی کێش، هەروەها خوێن پاک دەکاتەوە و بۆ پشتیش بەسوودە.
١٢. لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخسـتووە کەوا بندق سوودو گرنگی هەیە، بۆ سووڕی خوێن و دڵ، ئەو لێکۆڵینەوەیە هێشتا لەسەرەتادایە.

# گوێز

## Walnut

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**
بەر، گەڵاکان، توێکڵە سەوزەکەی (توێکڵی بەرەکەی)

**شوێن و مێژووەکەی :**
لەدرەختە بەناوبانگەکانە لەچیاکانی لوبنان و سوریا وە دەگێڕدرێتەوە بۆ یۆنان، هەروەها لەئاسیاو ئێران و هندو هیمالایەو کشمیر هەیە. درەختی گوێز لەچیاکان بەبەرزایی ٤٠٠٠ – ٧٠٠٠ پێ دەڕوێت.
Pliny دەڵێت گوێز لەوڵاتی فارسەوە چووەتە ناو ئیتالیا، هەندێک دەڵێن درەختی گوێز ساڵی ١٥٦٢ گەیشتە ئینگلترا.

درەختی گوێز شێوەی جوان و قەبارەی گەورەیەو تەمەنی درێژەو بەرهەمی زۆرەو لەهەموو خاکێکدا دەڕوێت، چەند جۆرێکیشی هەیە لەوانە گوێزی ڕەش کە لەدارستانەکانی ڕۆژهەڵاتی ئەمەریکا دەڕوێت هەروەها گوێزی نەرمە کە لەئەمەریکای باکوور دەڕوێت.
جۆرێکی تر لەگوێز بریتیە لەگوێزی ئینگلیزی کە لە ئێران و چین و کوردستان و شوێنی تریش لەئاسیا و باشووری ئەوروپادا دەڕوێت جۆرێکی زۆر چاکە.
هەندێک لەمیللەتانی دونیا گوێز لەگەڵ گەنم و نان و

مێوژو خورماو دانەوێڵەدا هەڵدەگرن و وەک (ئازوقە) حسابی بۆ دەکەن.
لەرووی تەندروســتی و خۆراکییەوە گوێز پڕە لەڤیتامینەکانی A.B.C و سەرەڕای چەوری و پرۆتینی وەکو پرۆتینەکانی گۆشــت هەر بۆیەشــە مرۆڤە ڕووەکییەکان گوێز لەجیاتی گۆشت دەخۆن.

**پێکهاتەکەی :**

- بەرەکەی
- شەکر Glucosides
- کەتیرە (صمغ) Mucilage
- گرنگترین بەش لەگوێز بریتیە لە (Juglon. Nucin)
- خوێیەکانزاییەکان، ئاسن، کالسیوم، مس، زنک، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم.
- ڤیتامینەکانی : PP. B2. B1. A

**تویکلەکەی :**

- زەیت
- کەتیرە (صمغ) Muciloge
- سپێنە Abumin
- ماددەی کانزایی
- ریشاڵی سلیلۆز
- ئاو

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. گوێــز وزەیەکــی گەورە دەدات بەلــەش لەبەر ئەوە زۆر بەســوودە بۆ وەرزشــەوان و کرێکارو ئەوانەی کاری قورس دەکەن.
٢. گەڵاکانی کاریگەری قەبزکەری هەیە، و پاککەرەوەیە.
٣. توێکڵە سەوزەکەی کاریگەری نەرمکەرەوەی هەیە.
٤. گەڵاکانی بەکار دێت بۆ چارەســەرکردنی نەخۆشــیەکانی پێســت، وەکــو هەوکردنەکانی ڤایرۆسی بەناوی Herpes، و بۆ هەستیاری پێست بەسوودە.
٥. توێکڵە سەوزە پێنەگەیشتووەکە کرم فڕێ دەدات.
٦. چالاکی لەش نوێ دەکاتەوە.
٧. ڕێ لەهەڵوەرینی قژ دەگرێت.
٨. یارمەتی چاکبوونەوەی برین دەدات.
٩. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت Antidiabetic action
١٠. زەیتی گوێز و زەیتی یاسەمین ئازار کەم دەکەنەوەو ماسوولکە بەهێز دەکەن.
١١. بۆ چارەســەری زیبکەو هەوکردنی پێلوی چاو ئەتوانرێت گەڵاکەی بەوشــکی یان تەڕی

بکولێنرێت پاشان ده‌م و چاوی پێ بشورێت، هه‌روه‌ها بۆ چاره‌سه‌ری چه‌ند نه‌خۆشیه‌کی پێست به‌کار ده‌هێنرێت.

١٢. به‌کولاندنی توێکلی سه‌وزی گوێز به‌بری ٣٠گرام له‌یه‌ک لتر ئاودا له‌گه‌ل که‌مێک شه‌کر پاشان ده‌خورێته‌وه ئه‌مه‌ش ئاره‌زووی خواردن زیاد ده‌کات و له‌ش به‌هێز ده‌کات.

١٣. پارمه‌تی به‌رگری ئێسکه نه‌رمه‌و که‌م خوێنی ده‌دات، گه‌شه‌ی له‌ش چالاک ده‌کات، به‌لام به‌مه‌رجی برێکی که‌می لێ بخورێت وبه‌باشی بجوێ و باشتروایه له‌گه‌ل کرێم و کێک بدرێت به‌مندال، ئه‌وانه‌ش که نه‌خۆشی شه‌کره‌یان له‌گه‌لدایه ده‌توانن بیخۆن به‌مه‌رجی کێشه‌ی هه‌رسیان نه‌بێت.

١٤. قه‌ده‌غه‌یه له‌وانه‌ی که کێشه‌ی ته‌ندروستیان هه‌یه له‌جگه‌رو گه‌ده‌و گورچیله‌و برینه گه‌ده‌و باد هه‌رسی و هه‌وکردنی قورگ و پووک و هه‌روه‌ها ئه‌وانه‌ش که قه‌له‌ون.

١٥. کاکله گوێز دژی نه‌خۆشیه‌کانی چاو ئێشه و کرێدارو گیرانی کۆئه‌ندامی هه‌رس و به‌دخوراکی و ده‌نگ که‌وتن و گرێیه‌کانی مه‌مک و که‌ری گوێ و هه‌وکردنی ره‌حم و هه‌روه‌ها دژی نه‌خۆشی (سفلس)ه.

١٦. خوێن پاک ده‌کاته‌وه هێزی توخمی (سێکسی پیاو) زیاد ده‌کات وشیری سروشتی مه‌مکی ئافره‌ت زیاد ده‌کات.

١٧. گه‌لاکانی گوێز ده‌کولێنرێ بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌خۆشیه‌کانی پێست و دژی بزماری بن پێیه و ته‌نانه‌ت توێکله سه‌وزه‌که‌شی به‌کاردێ بۆ پاراستنی ده‌م و ددان و پووک و کردنه‌وه‌ی شه‌هیه و چاره‌سه‌ری مایه‌سیری.

# فستق

## Pistachio

**بەشە بەکارهاتووەکانی :**

بەر، توێکلی ناوەوەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

شوێنی بنەڕەتی ئاسیایە. لەولاتی فارس و سوریاو لوبنان هەیە، بەشێوەیەک زۆر دەچێندرێت لەدەشتاییەکانی بقاع، چاندنەکانی فستق گەیشتوتە تورکیا.

ئەم درەختە لەولاتانی دەریای ناوەراست بەدرێژایی ٤٠٠٠ سالە دەرویت بەزۆری لەسوریا لەشاری حەلەب دەرویت، هەروەها لەئێران و تورکیاو ئەفغانستان و ئەمەریکا هەیە.

**پێکهاتەکەی :**

- ئاو ٥.٩ ٪
- پرۆتین ٢٤.٤٪
- نیشاستە ٣.٥٪
- زەیت ٦٢.٥٪
- ریشالی سلیلوزی ١.٣٪
- خولەمێش Arshes ٢.٤٪
- زور دەولەمەندە بەخوێیەکانزاییەکان، فوسفور، پوتاسیوم، سودیوم.
- دەولەمەندە بەڤیتامینەکانی B. A

**بەکارهێنان وسوودە پزشکیەکانی :**

١. لەبەر دەولەمەندی بەزەیتی چەور یارمەتیدەرە بو خوراکی ئیسک، هەروەها بوونی فوسفور لەپێکهاتەی فستق، مێشک و فرمانەکانی چالاک دەکات لە ئەزبەرکردن و

تەرکیزکـردن و یادگە و تێگەیشـتن و ئەنجامدانی کاری ژمێریـاری، وە ڕێ دەگرێت لە لەبەبیرکردن، سـوڕی خوێن لەمێشـک چالاک دەکات، ڕێ لەنەخۆشیەکانی خوێن مەیین و لەرزۆکی دەگرێت.

٢. توانای سێکسی بەرهەم دەهێنێت.
٣. سووڕی خوێن لەگورچیلە چالاک دەکات، بەردولم لادەبات .
٤. پووک و ددان پتەوو توند دەکات.
٥. هوکارێکە بۆ تێنوویەتی.
٦. توێکلەکەی ڕێ دەگرێت لەڕشانەوە بەهۆی بەهێز کردنی دەمارەکانی ماسوولکەی دەمی گەدە Cardiac Spincter، وەرێ دەگرێت لەبەرزبوونەوەی ترشەلۆکی ئەسید.
٧. شـیر لە مەمک زیاد دەکات، شیر بەچەوری و کانزایەکان دەولەمەند دەکات کەبەهایەکی خۆراکی مەزنی هەیە و زۆر بەسوودە.
٨. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوزێ دەکاو توناکانی چالاک دەکات.
٩. چارەسەری نەخۆشیەکانی سنگ دەکات، بەتایبەتی کۆکەی درێژ خایەن.
١٠. سوودبەخشـە بۆ ئەوانەی تووشـی نەخۆشی شەکرە بوونە Diabetis، و ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێت.

# فستق عەبید

## Peanuts

**بەشە بەکارهاتووەکەی :**
بەرەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**
شـوێنی بنەڕەتی ئەمەریکای باشوورە، بەرازیل و بیرۆ، دوای هاتنی ئیسپانیا بۆ ئەم ناوچانە لەئەمەریکای باشـوورە، وە گواسـتیانەوە بۆ ئەفریقیا، و پاشان گواسترایەوە بۆ چین و هندو ئەندەنوسیا و فلیپین و مەکسیک و ئەمەریکای باشوور، بەتایبەتیش بەرازیل (شوێنی بنەڕەتی) و ئەرجەنتین.

**پێکهاتەکەی :**

هەر کوپێک لەکەرە (پوختەی) فسـتق عەبید کە لەولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا زۆر بەکار دێت پێک دێت لە:

- زەیتی ڕووەکی ٤٧٫٨ گرام
- پرۆتینی ڕووەکی ٢٦٫١ گرام
- خوێیەکانزاییەکان ٣٩٣ گرام
- فوسـفور، ئاسـن، یـۆد، پۆتاسـیۆم، سۆدیۆم
- ڤیتامین PP، C، A، B1، B2.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. بەکاردێت بۆ هەڵگرتنی دلودەرمان، و درێژبوونەوە و دواکەوتنی کاریگەریەکەی لە لەش (بنسلین، ادرینالین).
٢. بەکاردێت لەدروست کردنی ئارایشت و کریمی جوانکاری، چونکە یارمەتی پێست دەدات، لەسەر تەندروستی و نەرم و نۆل کردنی و زیندوو ڕاگرتنی .
٣. بوونی ڤیتامین PP و پرۆتین لەفستق عەبید یارمەتیدەرە بۆ پارێزگاری کردن، لەتەندروستی و نەرم بوونی موولولەکانی خوێن لەناوەوە، وە ڕێ دەگرێت لەنیشـتنی کۆلسـیترۆل و کالسیۆم کەدەبێتە هۆی ڕەق بوونی موولولەکانی خوێن Arterieosclerosis وەپاشان داخستنی .

٤. فستق عەبید یارمەتی گەشـەی ماسـولکەکان و خۆراکدانیان دەدات، هەروەها یارمەتی دەمارەکان دەدات لەخۆراکدانی ماسـولکەکان، زەیتی فستق عەبید بەکار دێت بۆ شیلانی ماسوولکە ئیفلیج و نەخۆشەکان.

٥. خوێن بەربوون ڕادەگرێت بەیارمەتی PP .

٦. ڕێژەی کۆلیسـترۆلی سـوود بەخش HDL بەرز دەکاتەوە، وە کۆلیسـترۆلی زیانبەخش LDL دادەبەزێنێت.

٧. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێ بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون.

٨. یارمەتی چالاککردنی هۆش دەدات بەیارمەتی بوونی پرۆتین و فۆسـفور و ڤیتامینەکانی B2، B1 تیایدا.

٩. خۆراکێکی باشە بۆ لەش بەپێدانی پرۆتینی پێویست .

١٠. کاریگـەری هەیە لەسـەر ڕێ گرتنی شـێرپەنجە کەتووشـی ماسـولکەکان دەبێت وەکو Sarcoura.

# گازۆ (کاجۆ)

## Cashew Nuts

### بەشە بەکارهاتووەکان
دەنکەکــەی کەلەشــێوەی گورچیلە دەچێت.

### شوێن :
هنــد، پاکســـتان، ئێـران، ئەفریقیا، جامایــکا، ڕۆژئــاوای ئەندێــز، ئەمەریکای ناوەڕاست.

### پێکهاتەکەی :
- چەوری Total fat ٦٣گرام
- چەوری Saturated fat ١٢ گرام
- چەوری Poly unsatureted fatty acids ٥٠گرام
- کۆلسیترۆل سفر ملیگرام.
- نیشاستە Total carbohydrate ٥٤گرام
- ڕیشال Dietry fibres ٤ گرام
- شەکر Sugars ٧ گرام
- پرۆتین Proteins ٢١گرام
- ئاسن ٤٦٪
- کالسیۆم ٦٪
- فۆسفۆر، زینک، سیلنیۆم، مەگنیسیۆم، ئەسید ئەناکاردیک.
- کاردۆل Cardol
- ڤیتامینەکانی E. D. A

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی:
١. ترشی (ئەسید)ی گەدە دەمژێت، چارەسەری برینی گەدە و ڕیخۆڵە دەکات.
٢. توانای سێکسی لای پیاو چالاک دەکات، بەهۆی بوونی زینک تیایدا.

٣. ئاستی شەکر لەخوێن دادەبەزێنێ بۆ ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.
٤. پێویستە زەیتەکەی بەئاگاداریەوە بەکار بهێندرێت، وەلەشوێنی تووش بووەکە دادەنرێت، کەبەسەر کەوتووی چارەسەری بالوکە و کەڕووی پێست و برینی شێر پەنجە دەکات.
٥. پێکهاتە کیمیاییەکانی ناو گازۆ جۆرەکانی بەکتریا «Gram Positive» لەناو دەبات کە رەنگ دەگرێت بەڕەنگی سوور پاش بۆیەکردنی بەبۆیەی Gram کە بەرپرسە لەکلۆربوونی ددان، وە چارەسەری تووش بوون بەهەوکردنی زیپکەو Leprosy دەکات، ئەو زەیتە لەناو کاکلی گازۆ و لەتوێکلی گازۆدا هەیە.
٦. ئەو ئاسنەی کە لەگازۆ هەیە کەم خوێنی لەناو دەبات کە بەهۆی کەمی ئاسن تووش بووە، هەروەها ئەنزیمەکانی ناو لەش چالاک دەکات.
٧. مەگنیسیۆم وزە دەبەخشێ و یارمەتی گەشەی ئێسک دەدات، هەروەها پێویستە لەچالاک کردنی دەمارەکان و مێشک .
٨. فۆسفۆر پێویستە بۆ گەشەی ئێسک و ددان و چالاککردنی مێشک و دەمارەکان.
٩. زینک پێویستە بۆ هەرسکردن و گۆڕینی خواردن بۆ وزە Metabolism، هەروەها بۆ پاراستنی تەندروستی و توانای سێکسی سوودبەخشە.
١٠. سیلینۆم کاریگەری دژە ئۆکساندنی هەیە، ڕێ دەگرێت لەشێرپەنجەی خوێن مەیین و نەخۆشیەکانی دل و وەستانی مێشک.
١١. گازۆ سەرچاوەی پرۆتینەکانە.
١٢. بوونی چەوری تێرو ناتێر پێویستە بۆ چالاککردنی شانەو خانەکان، و بەرهەم هێنانی وزەو چالاککردنی دەمارەکان ومێشک، وە لەبەرنەبوونی کۆلیسترۆل، دەتوانرێت بەدانایی بەکار بهێندرێت بۆ دابەزینی کۆلیسترۆل لەخوێن.
١٣. ڤیتامینەکانی A، D، E کاردەکات دژی ئۆکساندن و شێرپەنجە، وە بەرگریش لەلەش زیاد دەکات.
١٤. ئارەزووی خواردن دەکاتەوە، دەمارەکان بەهێز دەکات، چالاککەرە، تامێکی خۆشی هەیەو ماسوولکەکان و لەش بونیاد دەنێت.

# بادەم (باوی)

## Almond

درەختی بادەم ڕووەکێکی بەردارەو سەر بەهۆزی گوڵە باخیەکانەو حەزی لەهەریمە فێنک و مامناوەندیەکانە، لەکوردستاندا دووجۆر باوی هەیە، باوی تاڵ و باوی شیرین، باوی چەندین گرنگی ئابووری و خۆراکی و پیشەسازی و تەندروستی و پزیشکی هەیە، بۆ نموونە باوی تاڵ چەندین جۆر داوو دەرمانی پزیشکی میللی لێ دردەهێنری و دژی نەخۆشی شەکرەیەو سەرچاوەی ڕۆنی شلی زەیتی گرنگە کە بەکاردیت لە ماددەکانی جوانکاری و ڕازاندنەوەو پشەسازی سابوون، بەڵام باوی شیرین خۆراکێکی بەتام و لەزەتی زستانەو بەخاوی بۆ خواردن بەکاردیت ع بەسوورەوە کراوی ع وەک بریشکەیان بەتێکەڵ کردنی لەگەڵ شیرینی و نوقل، هەروەها بادەم بەکاڵیش پێش تەواو پێگەیشتن و بەسەوزی بۆ خواردن لەسەرەتای بەهاراندا بۆ خواردن بەکار دێت و پێی دڵێن چەقەڵەباوی، چەقیلە بادەم.

**بەشە بەکار هاتووەکەی:**

بەر، زەیتەکەی

**شوێن و مێژووەکەی :**

ئاسیایە بەتایبەتی وڵاتی حەوزی سپی ناوەڕاست، بەتایبەتیش ئەو ناوچانەی کە دریژدەبێتەوە لە ڕوسیاو تورکیاو یۆنان و سوریاو لوبنان، ئێستا لەو وڵاتانەو لەوڵاتی فارس دەچێندرێت. بادەم (باوی) لەسەدەی پێنجەمی پێش زایینی لەڕێی یۆنان گەیشتە ئەوروپا.

**پێکهاتەکەی :**

- بادەمی سەوز پێکهاتەکەی بەم جۆرەیە:
- ئاو ٨٨٪
- پرۆتین ٥,٦٪
- چەوری ٢,٢٠٪
- شەکر ٠,٤٪
- ریشاڵ ٠,٤٪
- خۆڵەمێش ٠,٩٥٪

**بادەمی وشک پێکهاتەکەی بەم جۆرەیە:**

- ئاو ٤,٤٠٪
- پرۆتین ١٨,١٠٪
- چەوری ٥٤,٢٠٪
- ریشاڵ ٣٪
- خۆڵەمێش ٢,٥٪
- خوێیەکانزاییەکان : کالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کبریت، مەنگەنیز.
- ڤیتامینەکانی B، A

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. نەرمکەرەوەیە .
٢. خۆراکێکی بەسوودە بۆ چینە جیاوازەکانی پێست، وەپێستی وشک نەرم دەکاتەوە، چارەسەری زۆرێک لەنەخۆشیەکانی پێست و شەق شەق بوون و وشک بوونی هەردوو دەست و پێیەکان دەکات.
٣. چارەسەری سووتانی Minor Burns لەپلەی یەک دەکات.
٤. شیری بادەم (بادەمی هاڕراو، شەکر، ئاو) بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی سنگ و کۆکەی درێژخایەن و تەنگەنەفەسی (رەبو).
٥. شیری بادەم چارەسەری وروژاندنی کۆئەندامی هەرس دەکات ئەویش بەهۆی نیشتنی هاڕراوەی بادەم لەسەر شوێنە وروژاوەکە، کە ئاهێڵێت خواردن و پاشەڕۆیەکانی پێیدا بخشێت.
٦. خۆراکێکی هاوسەنگ و بەسوودە، چالاک کەرەوەیە بەتایبەتی بۆ دەمارەکان، جۆری وشکەکەی لای هەندێک کەس جێگەی گۆشت دەگرێتەوە.
٧. پاکژ کەرەوەیە بۆ ریخۆڵە، وەبەبرژاوی ئاسانتر هەرس دەبێت، بۆ ژنی دوگیان و شیردەرو وەرزشەوان و لاوازی لەش و هۆش و نەخۆشیەکانی هەناسە و نەخۆشیەکانی میزڵدان و گەدەو ریخۆڵە و سیل و قەبزی وشەکرە بەسوودە.

٨. چارەسەری بۆری میز دەكات بەردو لم لادەبات، و هەو كردنی گورچیلە ناهێڵێت.
٩. كانزایەكان بەتایبەتیش (فۆسفور و زەیتی ترشەلۆكی ناتیر دەمارەكان هێور دەكاتەوە، و مێشك و فەرمانەكانی چالاك دەكات، وەڕێ لە وشك بوون و داخستن و خوێن مەیین دەگرێت.
١٠. توانای سێكسی چالاك دەكات، و ژمارەی دلۆپەكانی تۆو زیاتر دەكاو نەزۆكی ناهێڵێت.
١١. ڕێ دەگرێت لەكەم خوێنی بەیارمەتی ڤیتامین B complex و ئاسن و كانزاكان.
١٢. گەلاو گوڵی بادامی شیرین كرم لەناو دەبات، ئەگەر ٢٠گرام لەگەڵاكەی و ١٥گرام لەگولەكەی لەئاودا بكوڵێت و پاشان بخورێتەوە.
١٣. توێكڵی بادەمی كوڵاو سەرمابوون و هەوكردنی گەروو و كۆكە ناهێڵێت.
١٤. توێژینەوەی نوێ ئاماژە بەوە دەدات كە زەیتی بادام ڕێ لەنەخۆشیەكانی دل دەگرێت.
١٥. مەلبەندی توێژینەوەكان لە Los Altos لە كالیفۆرنیا، باس لەوە دەكات كە زەیتی بادەم ئەگەر لەجیاتی چەوری بەكارهێندرێت ئەوا ئاستی كۆلیسترۆل لەخوێن دادەبەزێنێت، وەكاریگەریەكەی لەزەیتی زەیتوون بەهێزترە.
١٦. ڕێ لەگرژ بوونی ماسوولكەكان دەگرێت و خاویان دەكاتەوە Muscle relaxant وبەكاردێت بۆ چارەسەر كردنی برېرەی پشت Disc وە لەدروست كردنی داوو دەرمانیش بەكار هاتووە بۆ چارەسەری گرژ بوونی ماسوولكەكان وەكو Lymbago وە بۆ چارەسەری نەخۆشیەكانی بربرەی پشت .
١٧. چارەسەری سەرئێشە دەكات ج بەدانان لەشوێنی ئێشەكە یان خواردنەوە لەڕێی دەمەوە.
١٨. چاو (بینایی) بەهێز دەكات، ڕێ لەكورت بینی و شەو كوێری دەگرێت ئەویش بەهۆی بوونی ڤیتامین A تێیدا.
١٩. خواردنی بادەم بەباش دادەنرێت بۆ چارەسەر كردنی كەم خوێنی و كۆخە و ئازاری ناو دەم و قورگ و گەروو، هەروەها بۆ بەهێز كردنی ئێسك و ددان و نینۆك و قژ، هەروەها بەكاردێت بۆ نەهێشتنی ڕۆماتیزم و تەنانەت ماددەیەكی هەرسكەرەو كۆئەندامی هەرس پاك دەكاتەوە و دەبێتە هۆی كەمكردنەوەی لۆچەكانی دەم و چاو و بەهێز كردنی جەستە.

# بەڕوو

## Quercus

بەڕوو دارێکی دارستانیەو بەرزیەکەی دەگاتە ٢٥م، دارەکەی رەقەو هەروەها توێکلی دارەکەش رەقەو شەقارشەقارە.
داری بەڕوو لەناوچە شاخاوییەکاندا دەڕوێت و لەسەرەتای بەهارەوە تاکوتایی پایز چلی سەوز دەپۆشێت، وتوێکلی دارەکەی هەر بەگەنجی دەمێنێتەوە بەدرێژایی رۆژەکانی سال بەتایبەتیش لەوەرزی زستان، بەرەکەی پێی دەگاو وشک دەبێتەوە لەبەر خۆر.

دار بەڕوو دارێکی قایمەو لەدێرزەمانەوە وەکو کەرەستەیەکی بیناسازی پشتی پێ بەستراوە. ئەم دارە لەئەوروپای رۆژهەلات بۆ دروستکردنی کەشتی بازرگانی سەربازی کەلکی لێ وەرگیراوە.

### بەکار هێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. توێکلی دار بەڕوو بۆ دەرمانی سکچوون بەکار دەهێنرێت، هەروەها بۆ دروست کردنی دژە چلکی قورگ کەلک لەتوێکلەکەی وەردەگیرێت.
٢. هاوکات بۆ دروست کردنی (قاوە)ش بەکار دەهێنرێت.
٣. خوێن بەربوون رادەگرێت و هێور کەرەوەیە بۆ ئێش و ئازار.
٤. بۆ چارەسەرکردنی سکچوونی ئەو منالانەی تووشی دەردەباریکە (سیل)ی رژێنی سمیناوی هاتوون لەسکدا.
٥. هێز بەخشێکی کاریگەرە بۆ مندال و بەسالاچووان.
٦. چارەسەری مێزکردنی شەوانەو رشانەوەی خوێناوی و سەرجەم جۆرەکانی خوێن بەربوونی گەورە لە ریخۆلە دەکات.
٧. بۆ چارەسەری برینەکانی دەم و پژانی پووک بەکاردەهێنرێت.

٨. بۆ چارەسەری میز چۆڕکێ (بەبێ ویست) ئەویش بەخواردنەوەی نیو فنجان لە ئاوی گەڵای کوڵاوی بەڕوو پێش نووستن بۆ ماوەی دە ڕۆژ .

٩. بەرەپیکەیشتووەکەی سوود بەخشە بۆ چارەسەر کردنی زۆری لەڕادەبەدەری ترشەلۆکی گەدەو سیس بوونی جگەر.

١٠. هاڕراوەی بەرووبوومی بەڕوو یارمەتیدەرە بۆ چاکبوونەوەی برینەکان ئەگەر بەسەریدا بپڕژێنی.

١١. بەروبوومی بەڕوو سوودبەخشە ئەگەر تێکەڵ بکرێت لەگەڵ قاوە یان کاکاو بۆ چارەسەر کردنی سکچوون و دسنتاریا و لاوازبوونی ڕیخۆلەو دەمارەکان ئەویش بەوشک کردنەوەی بەرە پێگەیشتووەکەی وپاشان هاڕینی لەگەڵ قاوە، وبەکاردێت بەکوڵاندنی لەگەڵ کەوچکێکی بچووک بۆ هەر فنجانێک ئاو بۆ ئەم ڕێگایە.

١٢. خۆڵەمێشی داری بەڕوو سوود بەخشە بۆ سپی کردنەوەی ددان.

١٣. بۆ چارەسەرکردنی دەردانی زێ لەلایەن ئافرەت ئەویش بە پڕژاندنی تویکلی بەڕووی کوڵاو بەتایبەتیش بۆ ئەو منداڵدانەی تووشی شێرپەنجە هاتووە.

١٤. بۆ چارەسەرکردنی برین و زامی کەڕواوی بۆ گەن بەکار دێن ئەویش لەڕێی بەڕووی کوڵاوەوە.

١٥. بۆ چارەسەرکردنی بیرۆ یان نەخۆشیەکانی پێست و ئەویش بەپڕژاندنی هاڕراوەی ئەو چینەی کە دەکەوێتە ژێر تویکلەکەیەوە بەسەر شوێنی تووش بووەکە.

١٦. بۆ چارەسەرکردنی لاوازی دەمارەکان لەپیر بووەکان، ئەویش بەکوڵاندنی بۆ کیلۆ لە تویکلەکەی لەناو سێ لیتر ئاو بۆ ماوەی چارەگێک وەپاشان ئاوەکوڵاوەکە خاوێن دەکرێتەوە و دەخرێتە ناو ئاوی گەرماوەکە.

١٧. بۆ چارەسەرکردنی فتق وەکو (فتقی ناوک) ئەویش بەگەرم کردنی شوێنی فتقەکە لەڕێی کیسەیەکی گەرم کراو.

١٨. بۆیەی بەڕوو بەکار دەهێنرێت بۆ ڕەش کردنی قژو چالاک کردنی ئەویش ئەگەر بۆیەکە لەگەڵ خەڵدا لێ بنرێت.

## بەشی پێنجەم

# وریا کەرەوەکان

Tea

**بەشە بەکار هاتووەکان**

- گەڵاکان، درەختە هەمیشە سەوزەکە Ever green

چـای بەدووەمیـن خواردنـەوە دادەنرێت دوای ئاو لەجیهاندا.

عـەرەب و ئەوروپیـەکان و ئەمەریکیـەکان چـای وەکـو چالاککەرێـک و تینوو شـکێنەر و هەرسـکەرێک دەخۆنـەوە، بەڵام ئەو جۆرە بیروباوەرە دەسـتیکرد بەگۆڕانـکاری ئەویـش دوای زانینـی کاریگەری چـای کە دژە ئۆکسـیدە Antioxidant وە سـوودەکانی ئەمـەش بریتیـە لە نەهێشتنی نەخۆشیەکانی پیربوون و شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ.

**سێ جۆر چای هەیە:**

١. **چای سەوز** Green tea
٢. **چای ڕەش** Black tea
٣. **چای بەشێکی ترشاو** Olong

هەرسێ جۆر لەگەڵاکانی چایەکە پێی دەڵێن Camellia Sinensis.

- چـای سـەوز زیاتر لەچیـن و یابان بەکاردێت، و چای سـەوز باشـترین جۆری چایەیە لەڕووی سوودەکانی پزیشکیەوە (لەگەڵاکانی وشک دەکەنەوە پاشان هەڵیدەوەرێنن).
- چـای ڕەش زیاتـر لە وڵاتانـی عەرەبی و بەریتانیاو ئەوروپـا وو لایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەکار دەهێنرێت (لەگەڵاکانی وشک دەکەنەوە و بەجێی دەهێڵن تا دەترشێ) .
- چای Olong : بریتیە لەو چایەیەی کە بەشێکی ترشاوە.

دەتوانین بڵێین چایە لەسەرچاوەی بەرهەم هێنانیەتی وەکو چای سیلان Ceylon tea.

**شوێن و مێژووەکەی :**

ئاسـیایە بەتایبەتیش چین و هند، لە ئەسـام (سـیلانی پێشوو سـیریلانکای ئێستا) و یابان و ئەندەنووسیا دەچێنرێت.

چیـن بەگەورەتریـن ولات دادەنرێت لەبەرهەم هێنانی چای، هەروەها لەهند بەروبوومی چای بەبەروبومێکی کشتوکالی گرنگ دادەنرێت.

ناوی چا لەوشـەی (شـا)ی چینیەوە هاتووە، پاشـان گـۆڕاوە بۆ (تیا)و ئەم نـاوەی دواییان چووەتە ناو زمانی ئینگلیزییەوە.

**پێکهاتەکەی :**

- بوونی (کافین) تیایدا کەپێی دەڵێن Theine
- Tannin کە ماددەیەکی قەبزکەرە
- Boheic acide
- شەمی پرۆتینی
- کەتیرە Resin
- خۆڵەمێش
- پیوفیلین Theophyline
- پیوبرومین Theobromine

**بەكارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. چالاككەرەوەیە :

- چای لەسـن پێكهاتـەی چالاككـەر پێک دێت Stimulalnt (كافیـن، پیوفیلین، پیوبرومیـن) compounds: caffeine. Theophyline. Theobromine چـای لـەو گیایانەیـە کـە چارەسـەری نەخۆشـیەکانی سـینگ و ڕەبۆ دەکات، هەروەهـا چـای مـاددەی قەبزکەری تێدایە Astringent tonnins
- لەسـەرەتای ١٩٨٠ زانـای یابانـی بـۆی دەرکەوت کەچـای ماددەیەکی تێدایە بەناوی Polyphenlos کە کاریگەری دژە ئۆکسـیدی هەیە Antioxidants کە خانەکان چاک دەکاتـەوە ڕێ لەتێکچوونیـان دەگرێـت Prevent and repair cell damage بـەر لەوەی تووشی نەخۆشیەکانی دل و زۆربەی شێرپەنجەکان ببێت.

٢. چارەسەری شێرپەنجە Cancers دەکات.

- تاقـی کردنـەوەکان سـەلماندوویانە کەوا چای سـەوز توانای ڕێگرتنـی لەتووش بوون بەشـێرپەنجەی هەیە لە (سـورێنچک، پەنکریاس - قۆلۆن - سـی - سینگ)، هەر چەندە چـای سـەوز زیاتر بەکار بهێندرێـت، ئەوەندە تووش بوون بەشـێرپەنجەی گەدە کەمتر دەبێتەوە (بەلای کەم (١٠) کوپ چای ڕۆژانە بخورێتەوە).

٣. چارەسەری نەخۆشیەکانی دل Heart disease دەکات.

٤. ڕێ لەنەخۆشیەکانی دل دەگرێت، ئەویش لەبەر بوونی ماددەی دژە ئۆکسید لەچای.

٥. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە دەکات :

٦. چای سێ چالاككەرەوەی تێدایە (كافین، پیوفیلین، پیوبرمین) کەهەموویان کاریگەریان هەیە بەسەر موولوولەکان و بۆری هەوا، بەشێوەیەک هەناسەدان ئاسان ئەکاو موولوولەکان و بۆری هەوا فراوان دەکات، وەئێستا چالاككەری Thephylline، لەڕێی (دەرزی لێدان، حەب، تحامیل) بەکار دەهێنرێت بۆ چارەسـەرکردنی هەناسە تەنگی (ڕەبۆ) Bronchial Asthana attacks

٧. چارەسەری سکچوون Diarrhea دەکات.

- لەبەر بوونی ماددەی قەبزکەر کەپێی دەلێن Tannis دەبێتە هۆی چارە سەرکردن و ڕێ گرتن لەسـکچوون، وە پێكهاتەیەکی جەماوەری هەیە، لەولایەتە یەكگرتوەکانی ئەمەریکا کەچارەسەری سکچوون دەکات، کەپێک هاتووە لە (مۆز، برنج، سێو، چایە، توست) .

٨. چارە سەری ددان کلۆر بوون : Dental carries

- وەکـو مـۆز وایـە، چـای دەولەمەنـدە بەمـاددەی فلۆرایـد Fluoride کـە ڕێ دەگرێ لەکلۆربوونی ددان، وە فلۆراید لەچای سەوزو ڕەشدا هەیە .
- هەروەها بوونی ماددەی قەبزکەر کە یارمەتی نەهێشتنی ئەو بەکتریایانە ئەدات کە دەبنە هۆی کلۆربوونی ددان.

٩. تویژینه‌وه‌كانی ئیستا ده‌ریانخستووه كه‌وا چای كاری دابه‌زاندنی ئاستی كۆلیسترۆل ده‌كات له‌خوین.
١٠. میز هینه‌ره و ری ده‌گریت له گردبوونه‌وه‌ی شله‌مه‌نیه‌كان له‌له‌شدا.
١١. بوونی مادده‌ی قه‌بزكه‌ر له‌چای كاریگه‌ری هه‌یه دژی ڤایرۆسه‌كان Anti viral action.
١٢. چای ده‌ردانی ئاره‌قه له‌پیست زیاتر ده‌كات.
١٣. راپۆرته‌كانی چینی سووده‌كانی چایه‌یان سه‌لماندووه له‌چاره‌سه‌ركردنی ده‌رده جگه‌ر Hepatitis به‌هه‌موو جۆره‌كانیه‌وه.
١٤. چای سه‌وز باشتره له‌چای ره‌ش، له‌ری گرتن له نه‌خۆشیه‌كانی دل و شیرپه‌نجه.
١٥. شیر سووده‌كانی چای كه‌م ده‌كاته‌وه وه‌كو دژه ئۆكسید.

## زیانه‌كانی چای

١. هۆكارێكه بۆدروست بوونی كه‌م و كوری له‌روالّه‌ت و دیمه‌نی مرۆڤ، بۆیه واباشتره ئافره‌تانی دووگیان خۆیان به‌دوور بگرن له‌خواردنه‌وه‌ی چای.
٢. ده‌بێته هۆی قه‌بزی گه‌ده Constipation .
٣. ترشی ئه‌سید له‌گه‌ده زیاد ده‌كات.
٤. واباشتره ئه‌وانه‌ی ته‌مه‌نیان له‌خوار دوو سالی و سه‌روو ٦٥ سالیدایه چای نه‌خۆنه‌وه.

## Coffee

**بەشە بەکارهاتووەکان :**

تۆوەکانی، گەلاکەی، کافیین

**شوێن و مێژووەکەی**

شـوێنی بنەڕەتـی باشـووری ڕۆژئـاوای حەبەشـە (ئەسیوبیا)، وە لەبەرازیل و حەبەشـەو هەموو ناوچە ساماناوەندییەکانی ئەفریقیا دەچێنرێت. یەمەن بەناوبانگە بەجۆرە پێشکەوتووو بەهابەرزەکان لەقاوەی عەرەبی، کە نرخەکەی زۆر بەرزترە لەقاوەی بەرازیلی و ئەفریقی.

وشـەی (قـاوە) لـە (کافـا) وە وەرگیـراوە (Caffa) کەنـاوی دێیەکە لەحەبەشـە کەبەزۆری داری قاوەی لەدەوروبەری دەڕوا.

**پێکهاتەکەی :**

دەنکی قاوە پێکهاتووە لەچەندین ماددەی جیاواز. کەبەپێی جۆری ڕووەکەکەو زەویەکە ڕێژەو شێوەیان جیاوازە و پێکهاتووە لە :

- چەوری ٨ – ١٤٪
- شەکر ١٢ – ١٤٪
- کانزاکان ٦٪
- مەگنسیوم و پۆتاسیوم و ترشەلۆکی فسفۆری ٤ – ٥٪
- مەنگەنیز ١ – ٣ ملیگرام لەهەر ١٠٠ گرام
- مس ١- ٣ ملیگرام
- زنیک ٠,٢ – ٠,٧ ملیگرام
- ڕوبیدیۆم ٤ ملیگرام
- فلۆریۆد ١٦ - ٢٦ ملیگرام
- ڤیتامین B ٠,٧٠
- کافائین

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی

١. چالاکی مێشک زیاد دەکات
- کوپێـک قـاوە یارمەتی زیاد بوونی تەرکیز کـردن و وریا بـوون دەدات، لێکۆلینەوەکان دەریانخستووە کەوا ئەو کرێکارانەی بەشەو کاردەکەن رادەی ئاگاییان باشتر دەبێ لەو کاتەی قاوە دەخۆنەوە، وە خەو لەچاوانیان دەرەوێتەوە، دووچاری تووش بوون بەزیان و زەرەر نابن لەکارەکانیان بەهۆی ئەو ئاگاییەی هەیانە.

٢. ورە بەرز دەکاتەوە :
- لێکۆلینەوەکان دەریانخسـتووە کەوا خواردنەوەی قاوە یارمەتی دەرە بۆ کەم کردنەوەی راددەی گرژی و هەست بەبێ ئومێدی کردن، وەهەروەها هۆکارێکیشە بۆ کەم کردنەوەی ئارەزووی خۆکوشتن (انتحار).

٣. خواردنەوەی قاوە بەبڕی کەم بەسوودە، پاش خواردنەوەی کوپێک لەقاوە بە تێپەربوونی بەگەدەدا ئەوا هەسـت کـردن بەحەوانەی لەش بـۆ ماوەی چەنـد کاتژمێرێک بەردەوام دەبێت ئەویش بەهۆی کاریگەری ماددەی کافائین لەسەر کۆئەندامی دەمار.

٤. خواردنـەوەی کوپێک قاوە پاش ژەمی خواردن یارمەتی هەرس دەدات بەڵام سـەبارەت بەو کەسانەی کە کەم خۆرن خواردنەوەی قاوە زیانبەخشە بۆیان.

٥. چالاککەرە بۆ راهێنان و یاریە وەرزشیەکان.

٦. دژی رەبۆو نەخۆشیەکانی سنگە، بەلغەم و کۆکەو سەرمابوون سینگ نامێلێت.

٧. بەکاردێن بۆ ئارام کردنەوەی ئێش و ئازارەکان.

٨. رێ لەدروست بوونی بەرد دەگرێت لەگورچیلە، چونکە کافین میزهێنەرەو بەردولم لادەبات، بەلام زۆر خواردنەوەی ئەو کاریگەریەی لەدەست دەدات.
٩. کافیین رێ دەگرێت لە گرفتی سووڕی مانگانەی ئافرەتان، ئەویش بەهۆی رێگرتن لە فیچقە کردنی بەهێزی خوێن لەسووڕی مانگانە، چونکە کافیین موولولەکانی خوێن لەمنداڵدان تەسک دەکاتەوە، ئەمەش وادەکات خوێن کەمتربێ لەماوەی بێ نوێژی.
١٠. کافیین رێ دەگرێت لە زیاد بوونی کێشو.
١١. کافیین بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی مار پێوەدان، کە کاریگەری ژەهراوی هەیە لەسەر کۆئەندامی دەمار کە دەبێتە هۆی دمبەزینی کاری مێشک و دڕکە پەتک و ئەندامە گرنگەکانی لەش، ئەمەس دەبێتە هۆی لەهۆش خۆچوون و مردن، بۆیە کافیین کاردەکات لەسەر چالاک کردنی مێشک و خانەکانی دەمار و رێ لەو کاریگەرە زیانبەخشە دەگرێت.
١٢. سووڕی خوێن چالاک دەکات، وە موولولەی خوێن نەرم دەکاتەوە sooth effect، بۆیە کافیین ماددیەکی گرنگە بەکاردێت بۆ نەخۆشیەکانی دل و چارەسەرکردنیان، کە ئاو لەدل و سیەکان وسک ناهێلێت.
١٣. کافیین سووڕی خوێن لەمێشک چالاک دەکات، و رێ لە نەخۆشیەکانی خوێن مەیین دەگرێت بەتایبەت نەخۆشی لەرزین Parkinson.

## زیانەکانی قاوە :

- **ئەگەر قاوە بەبڕی زۆر بخورێتەوە:**

١. دەبێتە ژەهر لەناو لەشداو، کۆئەندامی دەمار دەهەژێنێت.
٢. بێخەوی و شێواوی لەقسەکردندا و لەرزین لەدەستدا دورست دەکات.
٣. دەبێتە هۆی دلە کوتێ و رەنگی ئەو کەسە رەش دادەگیرسێت و زمانی سپی دەبێت.
٤. خێرا لێدانی دل Fast pulset faste heart rate.
٥. سەر ئێشە بەهۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن . Head ache.
٦. زۆر میزکردن Increased urination .
٧. لەرزین و گرژ بوونی ماسولکەکان .
٨. دل تێکەلهاتن Nausea
٩. کەمی حەوانەوە Restlessness.

١٠. Gastroesephageal reflux disease. بریتیە لە نەخۆشـیەکانی گەدەو قوڕگ کە دەبێتە هۆی گەڕانەوەی خواردن بۆ دەم لەڕێی بەرز بوونەوەی خواردنەکە بۆ سەرەوەو هاتنە دەرەوە بەدەم.

## ئەو ئامۆژگاریانەی کە پەیوەستن بەخواردنەوەی قاوە :

١. نابێ قاوە زۆر بخورێتەوە واتە ڕۆژانە تەنها دەبێ ١- ٢ کوپ قاوە بخورێتەوە.
٢. مـرۆڤ لەپـاش تەمەنی ١٥ سـاڵیەوە دەتوانێت قـاوە بخواتەوە بەمەرجێ تەندروسـتی بـاش بێت و زیـادە خۆری تیادا نـەکات و باشـتروایە لەپاش کاتژمێـر پێنجی نیوەڕۆ لەخواردنەوەی قاوە بوەستێت.
٣. قاوە بۆ ئەو کەسانە بەسوودە کە بەمێشکیان کاردەکەن و هەروەها ئەوانەش کە پەستانی خوێنیان دادەبەزێت یاخود هەرسـیان سسـتە بەلام بۆ ئەو کەسـانەی پەستانی خوێنیان بەرزەو نەخۆشی دڵیان لەگەڵدایە یاخود تووڕەن یان بۆ منداڵان خواردنەوەی باش نیە .
٤. بەشـێوەیەکی گشـتی دەبێت خواردنەوەی قاوە لەدوای چل سـاڵیەوە کـەم بکرێتەوە و ڕۆژانە زیاتر لەدوو کوپ نەخورێتەوە.

# كاكاو

## Cacao

**بەشە بەكارهاتووەكان :**
تۆو، دەنكەكەی

**شوێن و مێژووەكەی**
**ئەمەریكای ناوەڕاست و باشوور، سیلان، یافا**
**لە ٨٠٪ی بەرووبوومی جیهانی لەتۆوی كاكاو ئەمڕۆ لەئەفریقیای ڕۆژ ئاواوە دێت .**
**نیشتمانی ئەم ڕووەكە مەكسیكە و لەوێ پێی دەگوترا (تیوبروما كاكاو theobroma cacao، بەواتای خواردنی خواوەند لەمەشەوە ناوی كاكاو وەرگیراوە.**
**درەختـی كاكاو بەدرێژایی سـاڵ گـەڵاو گوڵ و بەرەكانی هەڵدەگرێت، بـەڵام ئەو مانگەی كە بەرەكەی لێ دەكرێتەوە مانگەكانی حوزەیران و كانونی یەكەمە.**
**بەری كاكاو لەبارەی گەورەیەو خەت خەتە بەڕەنگی زەرد لەخەیار دەچێت و تۆوێكی گەورەی هەیە كەلەبادەم دەچێت توێكڵەكەی ڕەنگی بۆرەو ناوەكەشی شێوە گۆشتیە.**

**پێكهاتەكەی :**

تۆوی كاكاو پێك دێت لە :

- ثیوبرومین Theobromine ٪٢
- چەوری Fat solids ٤٠-٦٠٪
- ڤیتامینەكانـی C، E، وە هەندێـك كانـزا وەكو : مەگنیسـیوم و كانزای گرنگی سـلینیوم Selenium.
- توێكڵی كاكاو پێك دێت لە :
- Theobromine Mucilage ٪١

**بەكارهێنان و سوودە پزیشكیەكانی :**

١. كاكاو چارەسەری ئەو نەخۆشیانە دەكات كە شانەكان هەڵدەوەشێننەوە لەگەڵ بەتەمەندا چوون، ئەوەش لەبەر بوونی ڤیتامینەكانی C،E، هەروەها مەگنیسـیوم و سـیلینیۆم، ئەو ماددانە پێی دەوترێت دژە ئۆكسید، كەڕێ دەگرێت لەتێكدان و تێكچوونی شانەكانی لەش، دەبێتە هۆی نەخۆشیەكانی دڵ، خوێن مەیین.
٢. خۆراكێكـی بەهێزەو چالاكی زیاد دەكات، بەشـێوەیەك خەوبرینـەوەو تەمەڵی و خاوی

ناهێڵێت.

٣. چارەسەری نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس دەکات، ئەویش بەهۆی بوونی ثیوبرومین لەکاکاو کە ماسولکەکانی ریخۆلە خاو دەکاتەوە Smooth Muscles، بۆیە واباشترە هەندێک کاکاو بخورێتەوە ئەویش دوای خواردنی ژەمێکی گەورە.

٤. چارە سەری کۆئەندامی هەناسەدان دەکات، ئەویش بەبوونی ماددەی ثیوبرومین و ثیوفلین کە هەردووکیان ماددەی کیمیایین و کاریگەری پزیشکیان هەیە، ماددەی ثیوفلین بەکاردێت بۆ فراوانکردنی بۆری هەواو رێگرتن لە گرژبونی .

٥. هێورکەرەوەی دەمارەکان و چاکردنی زەوق و هەوەسە.

٦. میز هێنەرە بەشێوەیەک کاریگەریەکی راستەوخۆی هەیە لەسەر خانەکانی گورچیلە Renal epithelium بۆیە یارمەتی ئەو دەرمانانە دەدات کە بەکاردێت بۆ هەڵئاوسانی دل Cardia failure بەجۆرێک شلەمەنیەکان لەلەش گرد دەبێتەوە، کە دەبێتە هۆی درێژ بوونی دل Dialatation هەروەها کاکاو فشاری خوێن دادەبەزێنێت، کاریگەری دەرمانە بەکارهاتووەکان زیاتر دەکات.

٧. کاکاو ماددەیەکی سەرەکیە لەدروستکردنی شیرینی و نستلەو چوکلات و هەروەها بەکاردێت لەپیشەسازی بۆن و کەل و پەلی نارایشتدا Cosmetic.

٨. بەتێکەڵ کردنی برێک کاکاو لەگەڵ ٢٥ گرام لەکەرەو شەکر پاشان کوڵاندنی لەئاودا ئینجا خواردنەوەی بەسوودە بۆ بێهێزان.

٩. ئەو ئافرەتانەی کەلەماوەی سوری مانگانەن ئارەزووی خواردنی کاکاو دەکەن بۆ قەرەبوو کردنەوەی وزەو تواناکانیان.

١٠. لەبەر ئەوەی کاکاو دەوڵەمەندە بەچەوری و زیادە خۆری دەبێتە هۆی ماندوو کردنی ئەندامەکانی لەش و لەبەربوونی برێکی زۆر لەخوێنیەکان تیایدا وای لێ دەکات کە باش نەبێت بۆ تووش بووان، بەنەخۆشیەکانی رۆماتیزم و هەوکردنی جومگەو لاوازی بۆریچکەکانی میز.

## زیانەکانی کاکاو :

١. پەیدابوونی قینچکە و زیپکە لەسەر روو.
٢. هەستیارکردنی پێست و دروست بوونی لیر.
٣. خواردنەوەی ٢٢٢گرام لەکاکاوی رەش دەبێتە هۆی:

- ژانە سەر Headache
- دل تێکەڵ هاتن Insomnia
- هەست کردن بەماندوو بوون restlessness
- شلەژان Excitement
- لەرزینی ماسوولکەکان Muscle tremors
- خێرا لێدانی دل Fast pulse
- نارێکی لێدانی دل Erregular hert beats
- ورێنەیەکی کەم Mild delirium

## بەشی شەشەم

# بەروبوومی ئاژەڵی

# گۆشت

## Meat

**بەکارهێنان و سوودە پزشکیەکانی :**

١. سەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتینە Protein کە پێک دێت لە ترشەلۆکی ئەمینی جیاواز Amino Acid کە پێویستە بۆ بونیاتنانی ماسوولکەو شانەکانی لەش، کەواتە گۆشت بەدەولەمەندترین جۆری خواردن دادەنرێت بەپرۆتینەکان بەشێوەیەک ١٨،٥-٢٢٪ گۆشت پێک دەهێنێت، وە بەهەمان رێژەش چەوری تیدایە ئەم رێژەیەش بەپێی جۆری خواردنەکە دەگۆرێت کە لەنێوان ١٠ - ٤٥٪ دایە.

٢. سەر چاوەیەکی گرنگی ڤیتامین B complex بەتایبەتیش نیاسین Niacin B3 و ریبۆفلاڤین B2. B6. Folic acid. B12. Riboflavin، هەروەها ڤیتامینەکانی A. E. D. K.

٣. سەرچاوەیەکە بۆ ئاسن و کانزاکان وەکو: فۆسفۆرو کالسیۆم و کلۆرین و مەگنیسیۆم، سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کبریت، سیلینۆم وەس و یود و کرۆمیۆم و زینک و فلۆرید.

٤. ئەو پرۆتینەی کەلە گۆشتدایە کار دەکات وەکو نێرەرێکی کیمیایی Chemical messenger کە هەڵدەستی بەرۆڵی جەنگان لەدژی نەخۆشی و هەو کردنەکان، هەروەها هەڵدەستی بە گواستنەوەی ئۆکسجین لەسییەکانەوە بۆ لەش.

٥. کانزاو ڤیتاميناتەکان يارمەتی ئەو کارلێکردنانە دەدات، کە لەناو لەش روودەدەن بۆ

پاراستنی تەندروستی لەش و شانەکان، و یارمەتی لەش دەدات لەسەر هەرس کردن و بەکار هێنانی نیشاستەکان و پرۆتین و چەوری.

٦. هەروەها کانزاو ڤیتامینەکان یارمەتی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنات و بەرهەمهێنانی ماددەی کیمیایی تایبەت بەخانەکانی دەمار دەدات، کەبەرپرسیارە لەگواستنەوەی ئاماژە لەناو دەمارەکان.

٧. گۆشت لەرێی بوونی ترشەڵۆکی ئەمینی و کانزاکان و ڤیتامینەکان بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی ماددەی بۆماوەیی DNA، کە سیفاتی بۆماوەیی لەدایک و باوکەوە دەگوازێتەوە بۆ کۆرپەلە.

٨. هەروەها ٢-٣٪ گۆشت بریتیە لە ماددەی پاڵاوتە کە دەبێتە هۆی دروست بوونی ترشەڵۆکی میز لەهەندی باری نەخۆشیدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وزەو چالاکی گەورە ئەدات بەلەش، وەچەندین رەگەزی پێویست کە لەش ناتوانێت دەست بەرداریان بێت کە هاوسەنگی خانەکان رادە گرێت، شایانی باسە گۆشتی برژاو لەکوڵاو هەرسکردنی ئاسانترە.

٩. گۆشت لەرێگای کانزاو ڤیتامینەکان یارمەتی بەرهەمهێنانی خانەکانی خوێن دەدات، بە تایبەتیش هیموگلۆبین، و ڤیتامین B12

# گۆشتی مەڕ :

- چەوری لە لەش و ماسـولکەکانی مەڕ زیاترە لەچێل و باڵندە و ماسـی، واباشترە مرۆڤی خوار تەمەنی چل سـاڵی بیخوات، چونکە باشـە بۆ ئەوانەی خاوەن ئەو جۆرە پیشـەیەن کە پێویسـتی بەماندووبوونی ماسوولکەو چالاکی جەستەیی هەیە، هەروەها باشترە واز لەو چەوریە بهێنن کەتیایدایە چونکە ڕێژەیەکـی زۆری کۆلیسـترۆلی تێدایـە، هەروەها ئەوانەی تووشـی ئەم نەخۆشیانە هاتوون وەکو ڕەق بوونی خوێنبەرەکانی دل Angina Pectoris و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، جەڵتەی مێشک (شەپەدار)، تووشـبوان بەنەخۆشـی شـەکرە، نەخۆشـانی گورچیلـە واباشـترە خۆیان بەدوور بگرن لەخواردنی.

- واباشـترە مەڕ لەناو پـاوان پەخێو بکرێت نەک لەناو پشـتیر، وە دەبێ تەمەنـی لەخـوار دووسـاڵی بێـت لەکاتی کوشتنەوەی .
- واباشـترە لەڕۆژێکدا یەک ژەم لەگۆشتی مەڕ بخورێت، وە ئەو ژەمەش نابێ ژەمی ئێوارە بێت.
- زیـادە خـۆری لەگۆشـتی بـەرخ، دەبێتە هـۆی نەخۆشـی جومگـەژان Gout ئەوەش لەئەنجامی بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەسـید یوریک Uric acid لە خوێن وشـانەکان پەیدا دەبێت کەدەبێتە هۆی ئازاری درێژ خایەن لەجومگەکان و پەنجەکان لەلای ئەو کەسانەی گۆشتەکە دەخۆن.

# گۆشتی چێڵ و گامێش :

- بۆ ئەوانە باشە بەکاری بهێنن کە تووشی نەخۆشیەکانی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل هاتـوون، و هەروەهـا ئەوانەی پارێزی دەکە نو ئەوانەی نەخۆشـی درێژخایەنیان هەیە، گۆشـتی چێل بەشـێوەیەکی ڕەها باشـترنیە، چونکە گۆشتی مریشـک لەو باشترە لەبەر ئەوەی چەوریەکەی لە گۆشـت و شـانەکانی کەمترە، ئەمەش بۆ مرۆڤ باشترە بەکاری

بهێنێت بەتایبەتی بۆ ئەوانەی لەدوای تەمەنی چل ساڵیەوەن.

- واباشترە چەوری و رۆنەکەی لەبۆ هەموو تەمەنەکان بەکار نەهێدرێت.
- زیادەخۆری دەبێتە هۆی نەخۆشی جومگەژان هەروەک گۆشتی بەرخ.
- واباشترە لەرۆژێکدا یەک جار بخورێت وەنابێ لەژەمی ئێواران بێت.
- نەخۆشی و تازە چاکبووەوان لەنەخۆشی دەتوانن بەکاری بهێنن، بەشێوەی شلە (مەرەگە) بەبێ بوونی چەوری، ئەویش بەدانانی لەسەر ئاگرێکی لەسەرخۆ بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک دەکولێندرێت، بۆ ئەوەی پرۆتینەکەی ناوی بگۆڕدرێت بۆ ترشی ئەمینی، تاوەکو لەش بەئاسانی هەلیمژێ و بەکاری بهێنێت بۆ چاکردنەوەو نوژەنکردنەوەی خانەکانی لەش.

## زیانەکانی گۆشت بەشێوەیەکی گشتی :

١. زۆر خواردنی گۆشت دەبێتە هۆی شلەژانێکی توند لەکاری هەرسکردن و دروست بوونی ئاوسان (ئەستوور بوون)، هەروەها دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل کەوا کاریگەریان هەیە لەسەر خوێنبەرەکان.

٢. دکتور شەرین عەزمی مامۆستای قەڵەوی و لاوازی لەپەیمانگای ناصر ئاماژە دەدات بەخۆپاراستن لەو چەوریەی کە لەگۆشتدا هەیە بەر لەلێنانی، چونکە ئەم چەوریە وا دەکات کۆئەندامی هەرس زۆرماندو بێ و پێویستی بەکۆشش و کار کردنێکی زۆر هەبێ بۆ ئەوەی هەرسی بکات، هەروەها ئەم چەوریە لەلەشدا کۆ دەبێتەوەو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێ نەخۆشی وەکو رەق بوونی خوێن بەرەکان و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشیەکانی دل بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ نیشاستە بخورێت.

٣. دکور عەزمی ئامۆژگاریمان دەکات گۆشت بەکولاوی بخوین نەک بە سورکراوی، چونکە کاری سوورکردنەوە وا لەگۆشتەکە دەکات تیر چەوری بێت و ببێتە پارچە گۆشتێکی زۆر چەورو گەرمۆکەی بەرز.

٤. هەروەها ئامۆژگاریمان دەکات کەنابێ لەکاتی خواردنی گۆشت ئاو بخورێتەوە چ

لە ناوەڕاستی خواردنەکە یان لەدواییەکەی، تاکو نەبێتە هۆی بەربەست لەبەردەم هەرسکردن، بەڵکو پێویستە بەلای کەم کاتژمێژیک چاوەڕوان بکەین بۆ خواردنەوەی ئاوەکە ئەویش بەمەرجێک نابێ لەنێو کوپ زیاتر بێت.

٥. سەبارەت بەجۆری گۆشتەکان دکتۆر عەزمی دووپاتی ئەوە دەکاتەوە کەوا گۆشتی مەڕ باشترە لەگۆشتی ڕەشەوڵاخ، چونکە گرفتی سەرەکی لە خواردنی گۆشت بریتیە لەو برە چەورییەی تیایدایە، جا گۆشتی مەڕ تایبەتمەندیەکی خۆی هەیە کە هەر کاتێک چەورییەکەت لابرد ئەوا هەرسکردنەکەی ئاسان دەبێت بەپێچەوانەی گۆشتی ڕەشەوڵاخ کە هەر چەندە ڕۆنەکەشی لێ بگرین کەچی هەرسکردنی قورس دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد بوونی ترشی بۆلیک و تووش بوون بە نەخۆشی جومگەژان، وە لەکاتی برژاندنیشی دەبێ ئاگاداربی ڕەنگەکەی نەکاتە پلەیەکی بەرز لە ڕەشی تەواو، چونکە هۆکاریکە بۆ تێکچوونی کۆئەندامی هەرس.

٦. دکتۆر مصطفی نوفل مامۆستای خۆراکناسی لەزانکۆی ئەزهەر دووپاتی ئەو دەکاتەوە کە نابێ پارچە گۆشتێک بەتەنها بخورێت بەڵکو پێویستە لەگەڵ برێکی پێویست لەنیشاستەمەنی بخورێت وەکو برنج یان پەتاتە، بۆ ئەوەی لەش سوود ببینێت لەفەرمانە زیندەگیە گرنگەکانی پرۆتینی گۆشت لەجیاتی بەکار هێنانی بۆ بەرهەمهێنانی وزە پێویستە لەڕووی تەندروستیەوە، نیشاستەمەنی بەدەست بهێنێت.

٧. هەروەها دکتۆر نوفل ئامۆژگاریمان دەکات بەخواردنی تور لەگەڵ ئەوژەمە خواردنانەی کەچەوری تێدایە بەتایبەتی لەڕۆژانی جەژن، هەروەها پێویستە بەردەوام بەکار بهێنرێت لەگەڵ خۆراکەنیشاستەمەنیەکان، چونکە هەرسکەرێکی سروشتیە بۆ ئەو جۆرە خواردنانە لەبەر بوونی ئەنزیمێکی زۆری ئەمیلیزی پێویست بۆ هەرسکردنی، هەروەها دەوڵەمەندە بەماددەی دژ بەو پێکهاتە زیانبەخشەی کە لەگۆشتی برژاوو سوورکراو پێک دێ.

٨. زۆر خواردنی گۆشت، دەمارەکانی سیمپەتاوی هاندەداو دەبزوێنی و ئەمەش دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی ڕژێنی دەرەقی کە کاردەکات لەسەر زیادبوونی چالاکی و هەڵچوونەکان.

٩. هەندێک لەتاقی کردنەوەکان سەلماندوویانە کە خۆراکدان بە گۆشت پلەی فشاری خوێن

بەرز دەکات.

١٠. پشت بەستن بەگۆشت و زیادەڕەوی لێ کردنی مرۆڤ تووشی نیشانەکانی ئەسکەرپووت دەکات کـە بریتیـە لەماندوو بوون و شـەکەت بوونێکی زۆر و خوێـن بەربوونی پووک وسپیس بوونی ڕەگەکانی ددان.

١١. هەروەها دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی چەوری لەخوێن و کۆلیسترۆل کە ئەوانیش لەلای خۆیان کاردەکەنە سەر خوێنبەرەکان.

١٢. زیادبوونی دروست بوونی بەردی زراو و هەڵئاوسانی پڕۆستات .

١٣. زیادە ڕەوی لەخواردنی گۆشت، تووش بوون بەنەخۆشی جومگەژان زیاتر دەکاو بەردی گورچیلە دروست دەکاو نەخۆشیەکانی هەستیاری پەیدا دەکات.

# ماسی

## Fish

ماسی بەسەرچاوەیەکی گرنگی پرۆتین دادەنرێت، بۆیە خەڵکی رۆژهەلات خواردنی ماسیان لاپەسندەو ولاتە هەژارەکان لەگەڵ برنج دەیخۆن، بەتایبەتیش لەنەوبەری رۆژهەلات و ئەفریقیا، لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە خواردنی ماسی زۆر گرنگە بەتایبەتی بۆ ئەوانەی تەمەنیان لەدوای (٤٠)ساڵدایە چونکە پارێزگاری لەنەخۆشی خوێن مەیین دەکات، هەروەها خەڵکی خۆرئاواش پەسندی ماسی دەکەن بەڵام لەسەر بناغەی ئامۆژگاریە پزیشکیەکان.
ماسی خۆراکە بەهایەکی گەورەی هەیە کە لەخۆراکە بەهای گۆشتی سور کەمتر نیە بەجیاوازی ئەوەی کە پرۆتینەکانی گۆشتی ماسی هەرسکردنی ئاسانترە لەپرۆتینەکانی گۆشتی سوور بەمەرجێک ماسیەکە تازەبێت.

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. دەوڵەمەندە بەو پرۆتینانەی کە ترشەلۆکی ئەمینی گرنگیان تیدایە، ئەرجنین Arginine، تریبتوفان Tryptofane، گرنگیەکەی لەوەیە کە پارێزگاری لەشانەکانی لەش دەکات بۆ بونیاتنان کە لەش پێویستی پێی هەیە، لەپرۆسەکانی چاکردنەوەی شانەکانی لەش.
٢. ماسی بەسەرچاوەیەکی گرنگی یود Iodine و فوسفۆر Phosphorus دادەنرێت، کە ئەمەش پێویستە بۆ ددان ئێسک و خوێن، هەروەها سەرچاوەیەکی گرنگی کالسیومە .
٣. ماسی ڤیتامینەکانی D. A تیدایە، ئەم ڤیتامینانەش لەجگەری ماسیدا هەیە .
٤. گۆشتی ماسی شێوەکانی شەکر، گلوکۆسیداتی تیدانیە Glucosides. بۆیە دەدەرێت بەو کەسانەی کە پەیرەوی پارێزی دەکەن لەخواردن بە مەبەستی دابەزینی کێشیان.
٥. بوونی فۆسفۆر لەماسیدا بەتایبەتیش جۆری سەردین هەڵدەستێ بەچالاککردنی یادگە وە هەروەها رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروست کردنی ئێسک.
٦. ماسی رێژەیەکی زۆر لەترشی گلوتامیکی تیدایە Glutamic acid کە ماددەیەکی

پێویستە بۆ فەرمانەکانی مێشک و دەمار و شانەکان.

٧. بوونی ماددەی ترشـەچەوری ئۆمێگا – ٣ (Omega-3) لەرۆنی ماسـی، بەپێچەوانەی کۆلیسـترۆل کەزیانبەخشە بۆ تەندروسـتی مرۆڤ، کەچی بوونی ماددەی Omega-3 لەرۆنی ماسی ڕێ دەگرێت لەتووش بوونی لەش بەخوێن مەیین کەتووشی دڵ و مێشک دەبێت.

٨. تەنانەت کەپسـوول دروسـتکراوە کە ئەم ترشـە چەوریەی تیایەو دەفرۆشـێت، ئەویش هەمان ترشەچەوری ئۆمێگا-٣ یە کەلەناو گۆشتی ماسی داهەیە.

٩. بۆیە واباشە ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە هەفتەی سێ جار ماسی بخۆن بۆ خۆپاراستنێکی تەواو، توێژینەوەکانی تازە سەلماندوویانە کە خواردنی ماسی ئەگەر مانگی یەک جاریش بێـت ئـەوا دەبێتە خۆ پاراسـتنێکی بـاش، ماددەی ئۆمێـگا بەڕێژەی جیاواز لەماسـی و ڕوونەوەرە ئاویەکان هەیە.

١٠. ئەو ماسیانەی کە دەوڵەمەندن بەماددەی ترشە چەوری Omega-3 خۆراکێکی پێویستە بۆ ئەوانەی تووشـی Multiple Sclerosis دەبن، بریتیە لەو نەخۆشـیەی کە تووشـی درکـە پەتـک دەبێـت Spiral cord، بۆیە ماسـی ناهێڵێت ئەو نەخۆشـیە زیاد بکات کە تائێسـتا کاریگەری نەدۆزراوەتەوە، بۆ چارەسـەرکردنی ئەم نەخۆشییە ماسی دەریایی باشترە لەماسی ڕووبار، واباشترە ماسی تازە بخورێت.

١١. ماسی لەش بەهێز دەکاو خۆراکێکی باشە بۆی، بەتایبەتیش توانای سێکسی بەهێز دەکات، بەشـێوەیەکی تایبـەت هێلکەی ماسـی (حفش) کە پێی دەڵێن (کافیـار) لەگەڵ خواردنەوە کحولیەکان دەخورێت بۆ کەم کردنەوەی زیانی کحول لەسـەر لەش، ڕوسـیاو ئێران لە دەوڵەتە گرنگەکانی هەناردەی کافیارن.

١٢. ماسی بەکاردێت بۆ ئەوانەی پەیرەوی پارێزی لەخواردن دەکەن بۆ کەم کردنەوەی کێش و ئەوانەش کە تووشی نەخۆشیە درێژخایەنەکان بوونە.

١٣. ماسـی تازەو بچووک بەبـرژاوی دەتوانرێت بدرێت بەمنداڵ و پیـرو نەخۆش، هەروەها ئەوانەی دووچاری ماندووبوونی دەماری و ماسولکە بوون و ئەوانەی کە زیاتر مێشکیان کار دەکات و هەروەها ئەوانەی دووچاری لاواز بوونی یادگە هاتوون.

١٤. ماسـی لەو کەسـانە قەدەغەیە، کە دووچاری هەسـتیاری پێسـت بوون وەک ئەکزیما و ژانە سـەر و نەخۆشی جومگەکان و هەوکردنی گورچیلەو ئەوانەی قەڵەون هەروەها بۆ منداڵـی بچووک و ئەوانەی دووچاری نەخۆشیەکانی زراو و جگەربوون.

# مریشک

Chiken

مریشــک لەو باڵندانەیە کە مرۆڤ بەخێویان دەکات و بەشێوەیەک وایان لێ دەکات زۆربن تا وەکو خۆراکێک بەکاریان بهێنێت لەکاتی پێویستدا، مریشک بەخواردنێکی نموونەیی دادەنرێت بـۆ مـرۆڤ لـەم سەردەمەدا.

مریشــک کۆنترین باڵندەیــە کەمــرۆڤ ناســیویەتی و رامەزمنــدە دەکــەن کە شــوێنی بنەرەتی باشــووری ئاســیا و ناوچــەی ســیلانە، کــە بەخێوکــردن و ماڵــی کردنــی پەلــەوەر بەیەکــەم هەنگاوی دروســت بونی شارستانیەتی دادەنرێت.

گۆشــتی مریشک لەو گۆشتانەیە کە هەرس کردنی ئاسانەو کەمێک چەوری تێدایە، وپرۆتینی پێویســت دەدات بەلەش، وەگۆشتەکەی ڤیتامینەکانی B complex و PP و خوێیەکانزاکانی تێدایە، گۆشــتی مریشــک لەگۆشــتی پەلەوەرەکانی دیکەی وەک قازو مراوی ئاسانتر هەرس دەبێت.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :**

١. خۆراکێکــی بەکەلکــەو لەش بەهێــز دەکات، وە بۆ هەرس کردن ئاســانە، و ڤیتامیناتی B complex و کانزاکان بەتایبەتی (ئاسن)مان پێ دەبەخشێت.
٢. گۆشتی مریشک بەکاردێت وەکو خۆراک بۆ ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی MS، ناسراو بە Multiple sclerosis یان هەیە، ئەمەش بۆ نەهێشــتنی ئەو نەخۆشیانەی کەتووشی دەرکە پەتک بوونە، هەروەها ئەونەی نەخۆشــی Parkinson (لەرزینیان) هەیە واباشترە گۆشتی سووری مریشک بخۆن.
٣. ئــەو زەیتەی لەناو رۆنی مریشــک دایــە رێ دەگرێت لە گرفتەکانــی دەروونی وەکو بێ

ئۆمیندی و گرژی و تێکچوونی زەوق و هەوەس، هەروەکو زەیتەکانی ئۆمێگا - ە ئۆمێگا-٣، مریشک خۆراکێکی گرنگە بۆ منداڵان، کەیارمەتیدەرە بۆ تەرکیز کردن و ئەزبەر کردن و فێربوون.

٤. خواردنی گۆشتی مریشک بەسوودە بۆ ئەو کەسانەی کە کارەکانیان وا دەخوازێت لەنووسینگەکانیان بمێننەوە و جوولە کەم بکەن.

٥. پارێزکاری لەدەنگەژێیەکان و باشتر کردنی دەنگ دەکات.

٦. گۆشتی مریشک سوود بەخشە بۆ پیاوان بەهۆی کاریگەری لەسەر زیاد کردنی ژمارەی سپێرمەکان (تۆو)، بەتایبەتیش گۆشتی کەڵەشێری چاک و گەنج.

٧. بەهۆی سووکی و ئاسانی هەرس بوونی گۆشتی مریشک دەدرێت بەمنداڵ و نەخۆش و بەو کەسانەی کەسیستمی خۆراکی تایبەتیان هەیەو گۆشتەکانی دیکەیان لێ قەدەغە کراوە.

٨. هەروەها ئەو کەسانەی کە نەخۆشی جگەرو گەدەیان هەیە دەتوانن بیخۆن بە مەرجێک برژاوبێت، چونکە گەر بکوڵێت چەورییەکەی دەتوێتەوەو دەچێتە ئاوی مریشکەکەوە و قورسی دەکات و هەرسکردنی گران دەبێت.

٩. دەڵێن سنگی مریشک بۆ ئەوانەی دووچاری کەم خوێنی بوون بەسوودە بەمەرجێک دووچاری دەردە شاو هەوکردنی گورچیلە نەبووبن.

# هێلکە

## Eggs

هێلکە ڕێگایەکە بۆ زۆر بوونی باڵندەکان و هەندێک لەگیانلەبەرانی تر بۆ نموونە کیسەڵ، جا ئەو باڵندەو گیانلەبەرانە بەهۆی هێلکەوە لەدایک دەبن و زیاد دەکەن، ئەویش بە یارمەتی گەرمیەکی گونجاو هێلکە دەترزکێ و بێچووەکە دێتەدەر کە هەمان شێوەی دایکی و باوکیەتی. دەڵێن لەبنەڕەتدا مریشک لەهند پەروەردەکراوە پاشان بۆ شوێنەکانی دیکە، چینیەکانیش پێش (٣٥٠٠)ساڵ ناسیویانەو خواردوویانە.

پێکهاتەکەی :

هێلکە پێکدێت لەچوار بەش : سپێنە – زەردێنە – ژووری هەوا – توێکڵی دەرەوە

## سپێنە :

بریتیە لە کاری خۆراکدان بەکۆرپەلە کەسەرەتای گەشەکردنی لەناوچەی زەردێنەکە دەست پێ دەکات، کەواتە سپێنە خۆراک و وزە دەبەخشێت بەکۆرپەلە بۆ گەشەکردن بەر لە ترووکانی، ئەمەش ماددەیەکی چەوریی ئەستوورە کە ئەمانەی خوارەوەی تێدایە:

- لیڤیتین Livetin
- لیستین Lecithin
- ڤیتالین Vitalin
- کولیسترۆل Colestrol
- ئاسن Iron
- فۆسفۆر P

## زەردێنە :

ماددەیەکی زیندووی تێدایە وەکو ئاسن و فۆسفۆر، هەروەها ڤیتامینەکانی .H. D. C. PP A لێرەوە کۆرپەلە پێک دێت و لەناو هێلکەکە گەشە دەکات.

کەواتە بەشێوەیەکی گشتی هێلکە دەوڵەمەندە بەپرۆتین، هەروەها دەوڵەمەندە بەئاسن زیاتر

لەشیر، بەلام شیر بەبوونی کالیسیۆم تیایدا دەولەمەندترە لەهێلکە، وەهێلکەو شیر دەولەمەندن بەڤیتامین D، هەروەها هێلکە دەولەمەندە بەخوێیە کانزاییەکان بەلام هەژارە بەئیشاستە.

**بەکارهێنان و سوودە پزیشکییەکانی :**

١. هێلکـە بەخۆراکێکی تـەواو دادەنرێت لەبەر ئەوەی بڕێکی تـەواوی لەپرۆتین و چەوری و ڤیتامینـەکان و هۆرمۆنـەکان و خوێیەکانزایـەکان و کاربۆ هیدرات و کاربۆناتـی تێدایـەو بەخواردنی دوو هێلکـە لەبەیانیانـدا پێویسـتی تـەواوی پرۆتیـن و ڤیتامینـەکان دابین دەکات.

٢. هێلکـە بـۆ پیـرو منـدال و ژنـی دووگیان و ئەوانەی نەخۆشی کەم خوێنی و لاوازی سێکسی و لاوازی فیکـرو دارمانـی دەروونیـان هەیە بەسوودە.

٣. هێلکە بۆ ئەوانە باشە کە دووچاری نەخۆشی سیل و شەکرە و لاوازی بوون.

٤. دکتـور و زانـا (لیلشـنکوف) بۆی دەرکـەوت کـە لەسـپێنەی هێلکەدا ماددەیەکی تێدایە کەبە (لزوتسـیم) نـاو دەبرێت و بۆ دژە میکرۆبەکان سـوودی هەیـە کەتەنهـا لەلیک و جگەرو سـپل و فرمێسکدا هەیە، و دەتوانرێـت ئەم ماددیە لەسـپێنەی

هێلکـەوە دەربهێنرێـت و کاریگـەری زۆری هەیە لەسـەر نەخۆشـیەکانی چاو وگوێ و قورگ.

٥. بۆ چارەسـەری پێسـتی چەور: بەتێکەل کردنی سـپێنەی هێلکە لەگەل سـەهۆل و ئاوگی لیمـو وشـلێک جوان تێکەل بکرێت، پاشـان بدرێت لە دەم و چـاو و بۆماوەی چارەکێک بهێلرێتەوە پاشان بشۆرێت.

٦. بۆ چارەسـەری پێسـتی وشـک : زەردێنـەی هێلکە لەگـەل کەوچکێکی گـەورەی رۆنی کافور پاشـان جوان تێکەل دەکرێت و دەدرێت لە دەم و چاو. پاشـان بەئاوی شـلەتێن دەشۆرێت.

٧. بۆ پێسـتی ئاسـایی، زەردێنەی هێلکە لەگەل کریمێکی باشی رووخسار تێکەل دەکرێت و دەدرێت لە رووخسار.

٨. هێلکە ماددەی کۆلینی تێدایە کە ماددەیەکی خۆراکی سەرەکیە بۆ یارمەتیدانی کاری مێشک، وە ئەو ماددەیە دەگوازرێتەوە بۆ کۆرپەلە، توێژەرەوان دووپاتی ئەوەیان کردۆتەوە کە ئەو ماددەیە یارمەتی گەشەی مێشک و بەهێزکردنی یادگە دەدات.

٩. یەک دانە هێلکە (٢٠٠) ملگرام کۆلیسترۆلی تێدایە، وەهەریەکێک لەئێمە ڕۆژانە پێویستی بە تەنها ٣٠٠ ملگرام کۆلیسترۆل هەیە بۆیە ئاگادار بە لە کاتی خواردن.

١٠. هەروەها یەک دانە هێلکە نزیکەی ٨٠ گەرمیە وزە دەدات، وەهیچ کاریگەری نیە بەسەر ئەو سیستەمەی کە بۆ خۆپارێزی پەیرەو دەگرێت، بەمەبەستی دابەزینی کێش، چونکە ئافرەتان هەن خۆیان لە خواردنی هەندێک خۆراکی بەسوود بەدوور دەگرن بەبیانووی ئەوەی کەوا گەرمیە وزەکانیان بەرزەو دەترسن کێشیان روو لە زیاد بوون بکات.

١١. هێلکە بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی هەندێک لەکێشەکانی قژ، ئەویش دوای ئەوەی تاقی کردنەوەکان سەلماندویانە کەهێلکە کاریگەری زۆری هەیە لەسەر چارەسەر کردنی زۆرێک لەکێشەکانی قژ وەکو قژی هەڵوەریو، قژی بێ هێزو لاواز، قژی ماندوو، قژی تەنک، قژی سپی هەڵگەڕاو.

١٢. هێلکە خۆراکێکی سەرەکی ڕۆژانەی مرۆڤە، چەندین مژادی خۆراکی گرنگی تێدایە کە بۆ پارێزگاری لە دروستی جەستە و پاراستنی لە نەخۆشی کاریگەری بەرچاویان هەیە، تاکە هۆکارێک کە بۆ سلکردنەوە لە خواردنی هێلکە پێویستە بوونی ڕێژەیەکی زۆری ترشە چەوری تێرەکان تیایدا، کە ڕێژەی کولیسترۆلی لە ناوخوێن بەرزدەکەنەوە، بۆیە ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەین کە نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان یان تەنگبوونی خوێنبەرەکانی دیواری دل یا کولیسترۆلبەرزیی خوێن یا شەکرە و فشاری بەرزی خوێنیان هەیە هەروەها ئەوانیش کە قەڵەوەن.

١٣. هێلکە خۆراکێکی گرنگە بۆ گەشە و دروستی منداڵان، چونکە پرۆتینی ناو هێلکە باشترین جەشنی پرۆتینە بۆ مرۆڤ لە دوای پرۆتینی ناو شیری دایک !

١٤. جیا لەوەش کولیسترۆل بۆ گەشەی خانەکانی لەش بەتایبەت خانەکانی مێشک و دەمارەکان زۆر گرنگە، بۆیەش پزیشکان ئامۆژگاری دایکان دەکەن بۆ ئەوەی لە تەمەنی شەش مانگیەوە جیا لە شیری خۆیان خۆراکی دیکە بدەن بە منداڵەکانیان بە تایبەتیش زەردێنەی هێلکەی کوڵاو.

١٥. هێلکە چەندین ڤیتامین و کانزای بنەڕەتی تێدایە کە گرنگیەکی بەرچاویان لە دروستی

لەشدا هەیە، ڤیتامینەکانی A.D.E تەنها لە زەردینەی هێلکە دا هەن .

١٦. شیاوی باسکردنە کە زەردینەی هێلکە ڕێژەیەکی زۆرتر لە ڤیتامین و کانزاکان لە چاو سپێنەی هێلکە لە خۆدەگرێت، زەردینەی هێلکە فوسفۆر و مەنگەنیزو ئاسن و یود و مس و کالسیۆمی زیاتر تێدایە لە سپێنەکەی، بەڵام سپێنە ڕێژەیەکی زۆرتری لە ڤیتامینەکانی نیاسین (B3)و ڕایبۆفلافین (B2) تێدایە لە زەردینە .

١٧. هەروەها هێلکە دەوڵەمەندە بە کارۆتینۆیدەکانی وەک لیوتین و زایکزانسین کە پارێزگاری لە دروستی چاوەکانمان دەکەن و بەتایبەتیش لە شەو کوێری دەمانپارێزێ .

١٨. زەردینەی هێلکە یەکێکە لەو سەرچاوە خۆراکییە کەمانەی کە ڤیتامینی D تێدایە کە بۆ گەشە و دروستی ئێسک و ددانەکان گرنگە و بەم دوا دواییەش لە ڕاگەیاندندا گرنگی زیتر بە ڤیتامین D دەدرێت چونکە ئەگەری پەیوەندییەک لە ئارادایە لە نێوان کەمی ڤیتامین D و توشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجە .

١٩. ئەوەی ماوەتەوە بڵێن ئەوەیە کە ئەو مریشکانەی گژوگیا و وردە زیندەوەر دەخۆن باشترین ڕێژەی چەوری و ڤیتامین و کانزاکان لە هێلکەکانیاندا هەیە، هەروەها هێلکەی مریشکی ناو قەفەسیش هێلکەیەکی باش و بەسوودە .

**لەم حاڵەتانەی خوارەوە نابێ هێلکە زۆر بخورێت:**

- ئەوانەی تووشی تەمبەڵی لەفرمانی جگەر هاتوون، وە ئەوانەی بەردی زراویان هەیە .
- ئەوانەی تووشی هەستیاری دەبن بەخواردنی هێلکە.
- ئەوانەی تووشی بەرزبوونەوەی چەوری خوێن (کۆلیسترۆڵ) هاتووینە.
- ئەوانەی تووشی تەنگە نەفەسی (ڕەبو) و هەستیاری سینگ هاتوونە.
- ئەوانەی تووشی ڕەق بوونی خوێن بەرەکانی دڵ، یان مێشک هاتوون.
- ئەوانەی تووشی هەوکردنی گورچیلە و بەردو لم هاتوون.

# شیر

Milk

مرۆڤ هەر بەوە نەوەستاوە شیری دایک بداتە منداڵە شیرەخۆرەکانی. بەڵکو هەرزوو پشتی بەستووە بەشیری ئاژەڵ بۆ خۆراکی منداڵەکەی و ئەندامانی خێزانەکەی، بۆ سوود وەرگرتن لە بەهای خۆراکی شیر.
شیر یەکێکە لەو خواردنەوانەی کە گەرمیە وزەیەکی زۆری تێدایە، هەر یەک لیتر (٦٠٠-٧٠٠) گەرمیە وزەی تێدایە کە مرۆڤ دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر تەنها لەسەر شیر بژی.

## پێکهاتەکەی :

پێکهاتەی شیر جیاوازە بەجیاوازی سەرچاوەکەی :

## شیری مانگا :

لە ١٠٠ گرام

- شەکری شیر ٤,٣ ملیگرام
- ماددەی چەوری ٣,٥ ملیگرام
- ماددەی وەکو سپێنە ٣,٤ ملیگرام
- ئاسن ٠,١ ملیگرام
- کالسیوم ١,٢٥ ملیگرام
- سۆدیۆم ٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین A ٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین B ٠,٥ ملیگرام
- ڤیتامین C ٢ ملیگرام
- ڤیتامین D ٠,٢٥ ملیگرام
- ڤیتامین PP ٠,٢٨ ملیگرام

## شیری وشتر :

لەبەر ئەوەی ڕێـژەی چەوریەکەی وەک شیری مەرە بۆیە بۆ شیردانی منداڵ بەکار دێت

- ئاو ٧٨٠ گرام/لتر
- شەکر ٢٥ گرام/لتر
- ماددەی چەوری ٣٠ گرام/لتر

- شێوەی سپێنە ٤١ گرام/لتر
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئاسن ٧ گرام/لتر

## شیری مەڕ :

بۆ خۆراک لەهەموو جۆرەکانی دیکە بەسوودترە و لەکۆندا دراوە بە منداڵ.

- ئاو ٨٣٥ گرام/لتر
- شەکر ٩١ گرام/لتر
- شێوەی سپێنە ٥٠ گرام/لتر
- خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و ئاسن ١٠ گرام/لتر

## شیری بزن :

زاناکانی بواری خۆراک بۆیان دەرکەوتووە کە بەهای خۆراکیەکەی وەک شیری مانگا وایە، بەڵام پزیشکەکانی منداڵ دەڵێن ڕێژەی چەوری بە نیوەی برەکەیەتی لەمانگادا بۆیە گران هەرس دەبێت.

## بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

١. توانای سێکسی چالاک دەکات، بەتایبەتیش ئەگەر دوای کاری جووت بوون بخورێتەوە لەنێوان ژن و مێرد، وە ڕێ دەگرێت لە شوێنەوارە خراپەکانی جووت بوون، و ئەگەر تێکەڵ بکرێت لەگەڵ هەنگوین توانای سێکسی نوێ دەکاتەوە، واباشترە ڕاستەوخۆ دوای جووت بوون بخورێتەوە.

٢. کاری مێشک وفەرمانەکانی چالاک دەکات بەهۆی بوونی فوسفۆری پێویست تیایدا بۆ فەرمانی مێشک و کارەکەی، هەروەها ڤیتامینەکان بەتایبەتیش ڤیتامین B complex کە ڕێ دەگرێت لە لەبیرچوونەوەو دەبێتە هۆی بەهێز کردنی تەرکیز کردن و یادگە.

٣. خۆراکی جگەرو چالاککەریەتی، ئەویش بەپێدانی کانزاکان و شەکرەکان بۆ چالاکی و کارەکانی.

٤. شیر سوودێکی گەورەی بۆ ئافرەت هەیە لەپاراستنی جوانی ڕووخساریداو ڕووخسار بەنەرمی و تەڕی دەهێڵێتەوە، ئەگەر پەرداخێک شیر دوو کەوچک ئاوی شلیکی تێبکرێت و بخورێتەوە گرژی دەم وچاو ناهێڵێت، هەروەها تێکەڵ کردنی شیر لەگەڵ ئاوی جۆو گوڵاو پاشان لەڕووخسار بدرێت بۆ ماوەی ٢٠ خولەک پێوەی بهێڵرێتەوەو پاشان بەئاوی شلەتێن بشورێت ئەوا پێست جوان دەکات.

٥. شیر یارمەتی نووستن و خاو بوونەوە دەدات، و خۆراکێکی باشە بۆ نەخۆشانی دەروونی و ئەوانەی تووشی تێکچوونی زەوق و نیگەرانی هاتوون Anxiety
٦. شیر پێکهاتەکەی دەگۆڕێت بەمەش کاریگەرییەکەشی دەگۆڕێت بەپێی گۆڕانکارییەکانی وەرزوتەمەنی ئاژەڵەکە و باری لەشی ئاژەڵەکە ئایا قەڵەوە یان لەڕو لاوازە، و ئەو شیرەی لەوەرزی بەهار دەخورێتەوە، ڕێژەی ئاوەکەی زیاترە لەو شیرەی کە لەهاویندا دەخورێتەوە، باشترین شیر ئەو شیرەیە کە لەناوەڕاستی هاویندا دەخورێتەوە. بەشێوەیەک کەڕێژەی خوێیەکانزایەکان و شەکرو ڤیتامینەکان و پرۆتین تێدایە و بەڵام ڕێژەی ئاو تیایدا کەمە.
٧. شیر بینایی بەهێز دەکات ئەویش بەهۆی بوونی ڤیتامینی A لەگەڵ کاروتینات Carotenoids
٨. بەکار هێنانی شیری بزن و گوێدرێژ لەچارەسەرکردنی سینگ، لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە شیری گوێدرێژ سوودی زۆری هەیە بۆ لاوازی سیەکان و گەدە و کۆکە ڕەشە، دەرکەوتووە کە نزیکترین جۆری شیرە لەشیری دایک.
٩. ئەسپ تووشی نەخۆشی سیل نابێت، بۆیە شیری ئەسپ یارمەتی نەهێشتنی نەخۆشی سیل دەدات.
١٠. شیر ئارەزووی خواردن زیاد دەکات Apetizer .
١١. شیر بەوە جیادەکرێتەوە کە کاریگەری نەرم کەرەوەی هەیە، بەتایبەتی شیری ئەسپ و وشتر و گوێدرێژ و مانگا، شیری ئەسپ کاریگەری لەهەمووان بەهێزترە، شیری مانگا لەخوار هەمووان دێت بەپێی ڕیزبەندی.
١٢. شیری وشتر ڕێ دەگرێت لە مایەسیری و نەخۆشیەکانی و چارەسەرکردنیان.
١٣. شیر بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی جۆرەها ژەهراوی بوون.
١٤. بۆ لابردنی پەڵەی سووری پێست سوودی هەیە، دروست کردنی کرێمێک لە شیرو دوو کەوچک لە لیمۆ ڕوخساری پێچەوربکرێت پاشان بۆماوەی ١٥ خولەک پێوەی بمێنێتەوە پاشان بشۆرێتەوە پێست نەم و تەڕ دەکاتەوە.

١٥. شیر بەدەوڵەمەندترین خۆراک دادەنرێت بۆ ماددەی کالیسیۆم کە دیانپارێزێ چونکە شیر ٢/١ گم لە کالیسیۆمی تێدایە لە یەک لیتر کە ئەمەش گشت پێداویستییەکانی ڕۆژانەی منداڵ تاکو تەمەنی دوانزەساڵان دابین دەکات، هەروەها گشت پێویستیەکانی پێگەیشتووەکان و پیرەکان و زۆربەی پێویستییەکانی هەرزەکاران دابین دەکات، زەحمەتیش دەبوو دابین کردنی گشت ئەم پێویستیانەی ڕۆژانەی کالیسیۆم بۆ ئەم چینانە ئەگەر شیر لە پێکهاتە سەرەکییەکانی ژەمە خۆراکییەکانی ڕۆژانە نەبووایە.
١٦. پرۆتینەکانی شیر لە باشترین پرۆتینە

گیانەوەرییەکان دەژمێردرێت لەبەهای خۆراکییەکەی، چونکە گشت ئەمینیە پێویستەکان و بەتایبەتی ترشی لایسینی تێدایە، بۆیەش خواردنی شیرو بەهەرمەکانی لە ژەمە خۆراکییەکانی رۆژانەدا پرۆتینەکانی دانەوێڵە تەواو دەکات بەتایبەتی گەنم کە کەمی لەم ترشە ئەمینیە گرنگەی تێدایە.

١٧. شیریش هەروەها رێژەیەکی بەرزی لە ڤیتامین B2 رایبۆفلاڤین تێدایەو بەدەوڵەمەندترین خۆراک دادەنرێت بەم ڤیتامینە گرنگە.

١٨. وێڕای ئەمەش شیر بڕی تێرو تەواوی تێدایە لەڤیتامینەکانی دی کەکەمییان لەناو خواردنەکانی بۆ لەش قەرەبوو دەکاتەوە.

١٩. هەندێ کەس ئەنزیمی لاکتەیزیان کەمە کە شەکر شیر (لاکتۆز) هەرس دەکا، بۆ ئەو کەسانە لەجیاتی شیر دەکرێ ماست بخۆن کە دەتوانن هەرسی بکەن و هەمان سوود و خۆراکییەکانی شیر هەیە بە تەواوەتی، لێرەدا دەڵێم هەر منداڵ و هەرزەکارێک با لیترێک شیر وەرگرێ، هەرچی گەورانن با نیو لیتر بخۆنەوە، دەکرێ لەجیاتی شیر شیرەمەنی دی وەکو پەنیر یان ماست یان قەیماخ بەکارببرێ، لێرەدا بەپێویستی دەزانم ئاماژە بەوەبدەم کە منداڵان لەدۆندرمەی سەر عارەبانەکان خۆیان بەدوور بگرن نەوەک تووشی سکچوون بن.

## قەدەغەکراوەکان :

١. نابێ راستەوخۆ دوای خواردنەوەی شیر بنووین، بەڵکو دەبێ بۆ ماوەی کاتژمێرێک یان زیاتر چاوەڕێ بکرێت تا ئەو کاتەی شیرەکە دەگوازرێتەوە دوای مەبێنی لەگەدە بۆ ریخۆڵە و دەست پێکردنی کاری هەرسکردن.

٢. ئەوانەی تووشی نەخۆشییەکانی پووک و ددان هاتوون واباشترە لەخواردنەوەی شیر و دوور بکەونەوە، بەشێوەیەک شیرەکە دەترشێت و ئەسید ددان کلۆر دەکات. واباشترە دوای خواردنەوەی شیر ئاو لەدەم وەربکرێ.

٣. دوور کەوتنەوە لەخواردنەوەی شیر لەحالەتەکانی هەوکردنی ریخۆڵە، ئەویش بەهۆی بوونی باو غازات H2s (هیدرۆجین سلفید).

٤. باشترە خواردنەوەی شیر کەم بکرێتەوە بۆ ئەوانەی نەخۆشی هەڵئاوسانی دڵیان هەیە، ئەویش بەهۆی بوونی خوێیەکانی سۆدیوم Nacl لەناو شیردا هەروەها بۆ نەخۆشییەکانی ماسوولکەی دڵ.

٥. باشترە ئەوانەی تووشی دروست بوونی بەردو لم هاتوون لە گورچیلە و بۆری میز شیر نەخۆنەوە، چونکە شیر لەوحالەتەدا قورسایی سەر گورچیلە زیاتر دەکات.

٦. نابێ شیر بەبڕی زۆر و زیاد لەپێویست بخورێتەوە، چونکە ئەو ڤیتامینانەی تێدایە دەبێتە هۆی زەرەرو زیانێکی زیاتر لەکەمی ڤیتامینەکان.

٧. شیر نادرێت بەو کەسانەی کە نەخۆشی زراو وجگەرو پەستانی بەرزی خوێن و نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

# هەنگوین

Hony

هەنگوین بەخۆراکێکی تەواو دادەنرێت، وە لەو دەرمانە گرنگانەیە کە چارەسەری نەخۆشە سەختەکان دەکات، ناوی هەنگوین لەقورئانی پیرۆز هاتووە، کەخوای گەورە دەفەرموێ ( **وأوحى ربک الى النحل ان اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربک ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فيه شفاء للناس ان في ذلک لاية لقوم يتفكرون)**
هندیە کۆنەکان هەر لە کۆنەوە لەمەراسیمە دینیەکان هەروەها بۆ خۆراک و دەرمان بەکاریان هێناوە.

**پێکهاتەکەی :**
دوای شیکردنەوەی هەنگوین دەرکەوت، کە چەندین ڕەگەزی بەنرخی تێدایە.

- گرنگترینیان (شەکرەکان) کە تا ئێستا ١٥ جۆری لێ دۆزراوەتەوە .
- پرۆتین
- کانزاکان وەکو ئاسن و مس و کبریت و پۆتاسیوم و سلیکۆن و مەگنیسیۆم .
- ڤیتامینەکانی B1. B2. B5. B6. C
- مەندی لەهەوێنەکان و نایترۆجین و ترشەکان و زەیتی ئەسیری و ماددەی قەترانی .

### بەکارهێنان و سوودە پزیشکیەکانی :

هەنگوین ئەگەر وەکو دەرمانێکیش ئەرکی خۆی جێ بەجێ نەکات وەکو خۆراکێکی گرنگ و پڕبایەخ ڕۆڵی خۆی دەبینێ. لێکۆڵینەوە زانستیەکان دەریانخستوە کە بواری ژیان بۆ هیچ بەکتریایەک نیە لە هەنگوین دا بەهۆی بوونی مادەیەک تێدا کە پشتگیری لە گەیاندنی بژێوی بۆ هەموو جۆرە بەکتریایەک دەکات. لە ڕووی بەهای خۆراکی یەوە هەنگوین بڕێکی یەکجار زۆر لە کانزاکان لە خۆدەگرێت کە بڕی پێویست لە کالۆری بەلەش دەبەخشێت وەکو ئاسن و پوتاسیوم و مغنسیوم و کلوروەس وە چەندین ڤیتامیناتی بەسوودی تێدایە بۆ گەشەکردنی مرۆڤ هەروەها زیاتر لە پانزە جۆر لە شەکری سروشتی تێدایە کە زۆر زوو لە ناو خوێن دەسوتێن بەبێ ئەوەی هیچ هۆرمۆنی ئەنسولین (گلوکوز، فرکستوز،مالتوز،.......)، هەروها بڕێکی زۆریش لە ترشیاتەکانیش تێدایە کە زۆر گرنگە بۆ زیندە چالاکیەکانی لەش بوونیان هەیە لە هەنگوین باشترین جۆری هەنگوین ناوچە شاخاویەکانن. بەپێچەوانەشەوە کە چەند هەنگ سنورەکەی سنوردار بێت ئەوە هەنگوینەکەی لاوازترە لە ئەوانی شاخی. بۆ نموونە بە خێوکردنی هەنگ خۆی لە خۆیدا ئارەزوویەکە کە مرۆڤ زیاتر لە جۆری هەنگ کارکردنیان و شێوەی ژیانیان سودێکی ڕوحی دەبینێت لەو مەخلوقەی کە خوای گەورە بەو چەشنە ژیانی ڕێکخستون و ئەو بەهرەیەی داونەتێ کەچی ئەمڕو بەتایبەت لە شارەکاندا هەنگەوانی وادەبینین کە تەنها لەبەر دەسکەوتی ماددی باخچەکەی کە زۆر بچووکە لە ناوماڵەکەی خۆی دایە شەکری خاو دەرخواردی ئەو هەنگانە دەدات، جا سروشتیە کە هەنگوینەکەیان نەک هەر لەڕووی پێکهاتەی خۆراکی یەوە دەوڵەمەند نابێت بەڵکو زیان بە خشیشە بۆ هەندێک نەخۆش وەکو نەخۆشی قەڵەوی یاخود نەخۆشی شەکرە. جا پێویستە پێش بەکارهێنانی هەنگوین بە نیازی چارەسەرکردنی لێ ی دڵنیابین کە فێڵی تێدانەکراوە.

### کۆئەندامی هەرس :

هەنگوین چارەسەری ئەمانەی خوارەوە دەکات :

- برینی گەدە و ڕیخۆڵەو دوانزە گرێ .
- هەوکردنی گەدەو ڕیخۆڵە.
- ترشەلۆکی گەدەو ڕیخۆڵە.
- گرانی هەرس کردنی، ڕشانەوە، غازاتی کۆئەندامی هەرس.
- قەبزی

- سکچوون
- تا، دابەزینی کێش، ڕێکخستنی دەردانەکانی گەدەو ڕیخۆڵە و چالاککردنی فەرمانەکان.
- مایەسیری
- کەم خوێنی

**لووت، گوێ، قوڕگ، چارە سەرکردنی :**

- هەوکردن و برینی دەم
- هەوکردنی پووک
- هەوکردنی گیرفانەی لووت
- هەوکردنی لووت
- هەوکردنی قوڕگ و دەنگ گری
- هەوکردنی گەروو
- هەوکردنی گوێ

**کۆئەندامی هەناسەدان، چارەسەرکردنی :**

- سەرمابوون، هەلامەت
- جۆرەکانی کۆکە.
- سیل.
- ڕەبۆ (تەنگەنەفەسی) .

**نەخۆشیەکانی دڵ:**

- فراوان کردنی موولوولەکانی خوێن.
- خۆراکی ماسوولکەی دڵ.
- دابەزینی فشاری خوێن.
- چارەسەری سنگە گوشە.

**نەخۆشیەکانی عەقلی و دەروونی :**

- پەرکەم .
- خەمۆکی و نەخۆشــیەکانی تێکچوونی زەوق و هەوەس، خەوزڕاندن، ترازانی کەسێتی.
- ڕێگرتن و چارەسەرکردنی هۆگربوون بەخواردنی ئارەق و ماددە هۆشبەرەکان.

**نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمار :**

- چالاککەری مێشک و دەمارەکان.
- چارەسەری نەخۆشی Chea or Vitus dance، parkinson .

- ماندووبوون و داڕووخانی دەماری.
- گرژبوونی ماسوولکەیی لە Lumbago.
- جومگەژان.

**نەخۆشیەکانی کۆئەندامی زاوزێ:**

- چارە سەری نیشانەکانی بێزوکردن دەکات.
- چارەسەری Odema و گیرانی · لەناو لەش ، Bp و Eclanpesia و بەرزبوونەوەی ڕێژەی سەپینەی خوێن و سەپینەی میز Urea.
- لەدایک بوون ئاسان دەکات بەبێ ئازار.
- چارەسەری هەوکردنی زێ دەکات بەتایبەتی Trichomonas .
- یارمەتی چاکبوونەوەی برینەکانی نەشتەرگەری دەدات لەکۆئەندامی زاوزێ.
- چارەسەری زەحمەتی و ئازارەکانی سوڕی مانگانە دەکات.
- چارەسەری لاوازی هێلکۆکە و بەهێز کردنی سپێرم (تۆو) دەکات.
- موولولەکانی خوێن فراوان دەکات لەم ناوچەیەدا.
- چارەسەری هەوکردنی بۆڕی میزدەکات Gonorrhea.

**نەخۆشیەکانی چاو :**

- چارەسەری هەوکردنی لیوارەکانی پێلو دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی برینی گلێنە دەکات بەتایبەتی Herpes .
- چارەسەری چاوئێشە دەکات.
- چارەسەری سووتانەوەی گلێنە دەکات.
- بینین باش دەکات بۆ ئەوانەی بیناییان لاوازە.
- چارەسەری شلەژانی سووڕی خوێن لە تۆڕەکە دەکات.
- چارەسەری ئەو گرژبوونانە دەکات، کە لەچاو ڕوودەدەن Blepharo Spasm

**نەخۆشیەکانی پێست :**

- چارەسەری بیرۆ دەکات، دژی خوران و زوو ئارامی دەکاتەوە.
- چارەسەری زیپکەی ناو دەم دەکات.
- چارەسەری کەرت بوونی پێست و دومەڵ دەکات.
- چارەسەری بالوکە Warts و نەخۆشیەکانی پێست دەکات وەکو Erisepales، Cellulitis.

**نەخۆشیەکانی هەستیاری :**

- هەستیاری و تای Hay Fever ناهێڵێت.

- چارەسەری هەوکردنی لووت و هەلامەتی هەستیاری دەکات.
- چارەسەری سەرمابوونی هەستیاری دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی بۆری هەناسەو رەبو دەکات.

**جوانکاری :**

بەکاردێت لەدروست کردنی کریم و ماسکەکانی جوانکاری.

- خۆراکێکی باشە بۆ پێست و نەرم وتەری دەکاتەوە و لەهەو کردن دەیپارێزێت.
- یارمەتی نەرم و نۆلی دەم و چاو دەدات و چرچ و لۆچی ناهێڵێت.
- بەشداری دەکات لە لابردنی بۆراتی پێست.

**نەخۆشیەکانی جگەر :**

- هەنگوین + خۆراکی شاژنی هەنگ چارەسەری نەخۆشیەکانی جگەر دەکات.
- چارەسەری هەوکردنی دەردەجگەر دەکات Hepatitis .
- ڕێ دەگرێت لەدروست بوونی بەردی زراو.
- ڕێ دەگرێت لەهەڵئاوسانی جگەرو سپل .
- ڕێ دەگرێت لە موشەمای جگەر.
- ئارەزووی خواردن بەهێز دەکا و هەرس کردن چالاک دەکات.
- چارەسەری ئێسکە نەرمەو درەنگ گەشە کردن دەکات، وە بەکاردێت لەچارەسەر کردنی ئیفلیجی منداڵان.

**ئێش و ئازاری سەر:**

- چارەسەری سەر ئێشە دەکات بەشێوەیەکی گشتی M.varlant + Migrain.
- چارەسەری داڕووخانی هێز دەکات.

**نەخۆشیەکانی پیربوون، چارەسەری نەمانەی خوارەوە دەکات :**

- داڕووخانی هێزو لاوازی ئارەزوو، گرژبوونی ماسوولکەکان، کەم خوێنی .
- لاوازی یادگە.
- لاوازی دەزگای بەرگری .
- لاوازی سێکس .
- قەبزی .
- نەخۆشیەکانی دل .
- هەوکردن و هەڵئاوسانی پڕوستات.

# ناوەرۆک

**سەرچاوەکان :**


١. الطـب والحيـاة – د. محمـد جهاد شـعبان – دار المعرفه بيروت لبنـان / الطبعة الاولى / ٢٠٠٥.
٢. شـيفا بەخـۆراک و چارەسـەر کردنـی سروشـتی – ئـاوات ئەحمـەد سـعيد / ٢٠٠٤ (الغذاء و التداوی بالنبات – موسوعة غذائية صحية عامة).
٣. الطب البديل – د. هانی محمد مرعی – المكتبة التوفيقية القاهره – مصر / ٢٠٠٦.
٤. التداوی بالاعشاب من اعراض حتی القدمين دراسة موسعة وصفات نافعة – انطوان وحيد نعيم – دار الرضوان / ٢٠٠٧.
٥. منتديات حواء (انترنيت) .
٦. رۆژنامەی خەبات – ژمارە / ٢٠٨٩ – ٣٠٢٠ – ٣٠٢٦ – ٣٠٣٢ – ٣٠٣٥ – ٣٠٣٧ - ٣٠٤٣/ سالی ٢٠٠٨.
٧. رۆژنامەی هەولێر – ژمارە / ٤١٢ – ٤١٩ / سالی ٢٠٠٨.
٨. رۆژنامەی کوردستان راپۆرت / ژمارە ٥٤٧ / سالی ٢٠٠٨.
٩. گۆڤاری تەندروستی و کۆمەڵ – ژمارە ٢٥/ سالی ٢٠٠٨.
١٠. گۆڤاری ژینی نوێ / ژمارە / سالی ٢٠٠٨.
١١. گۆڤاری گەشبین / ژمارە ٣/ ئاداری ٢٠٠٧.

بڵاوکراوەی کتێبخانەی
حاجی قادری کۆیی
بۆ فرۆشتن و چاپکردن و بڵاوکردنەوە
٠٦٦ ٢٢٣٣٨٦٨
عێراق - کوردستان - هەولێر
رقم الايداع : 1960